

sale & pepe

LUGLIO 2012 - € 3,50

A MONTADORI



Cianfotta
campana pag. 30

PEPERONATA & C ineguagliabili mix di verdure **ZUPPE DI PESCE** semplici capolavori dal mare **PIZZELLE** e non solo per celebrare il fritto alla napoletana **FRUTTA ESTIVA** protagonista di rustici dolci contadini

CIRIGLIANA
LA FILIERA BUFALINA

Mozzarella di Bufala Campana



LA REGINA DEI FORMAGGI FRESCHI



Rubino

www.cirigliana.com





14

DALLA NOSTRA CUCINA

Tutto freddo o quasi

Per l'estate tante idee a tutta freschezza. E, a contrasto, un golosissimo dessert da gustare tiepido 9

Servizi

TEMA MESE

Zuppe di pesce

Un grande classico della cucina marinara del Mediterraneo, declinato tra il rustico e il raffinato 14

BONTÀ DI STAGIONE

La peperonata e le altre

Cinque varianti sul tema dei mix di verdure: diversi di regione in regione, ma ugualmente strepitosi 26

SEMPLICI PIACERI

Aglione, olio e...

Basta aggiungere pochi ingredienti sfiziosi e il più semplice dei condimenti diventa irresistibile....48

PASSIONI

Fritto napoletano

Sei variazioni magistrali sul classico street food partenopeo 62



32



48

IL TOCCO IN PIÙ

Pinoli

Con il loro gusto appena resinoso i minuscoli semi impreziosiscono piatti dolci e salati del territorio...72

LA DOLCE VITA

Torte paesane alla frutta

Indimenticabili, rustici capolavori a tutta dolcezza con fichi, prugne, more, pesche e albicocche 76

Mousse al lime, sedano e tequila

I vivaci sapori caraibici in un freschissimo dessert al bicchiere realizzato da Chiara Patracchini...86

Evasioni

L'INVITO

Classici piaceri British style

A pranzo nella campagna inglese con un menu della tradizione. A cui ispirarsi per un invito speciale.....32

62



Indice delle ricette
e indirizzi a pagina 6



Sale&Pepe
è su Facebook!

Venite a trovarci
su facebook.com/
salepepepermagazine per
scambiare idee, ricette
e foto con la redazione e
i lettori più appassionati.



98

TAPPE DEL GUSTO

Paradisi di natura e di bontà

A caccia di golose prelibatezze tra piccoli e grandi parchi protetti.....98

LUOGHI ECCELLENTE

Grado, perla di laguna

Regina di un piccolo arcipelago adriatico, seduce con una cucina semplice a tutto pesce 102

Scuola

LE TECNICHE

I segreti della pizza

Spiegazioni, trucchi e consigli per risultati sempre impeccabili 44

LA RICETTA GOURMET

Fiori di zucca alla ligure

Le delicate, fresche corolle racchiudono un morbido ripieno di verdure 54



44

54



SCELTI DA SALE&PEPE

Il mago del gelato

Palmiro Bruschi firma due strepitose interpretazioni tra crema e frutta..89

Rubriche

A PROPOSITO DI VINO

I consigli del sommelier

Con le zuppe di pesce 25

DETTAGLI DI STILE

Decorì per rendere più bella la casa

Fiori e melanzane 43

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina

BBQ evolution.....59

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web

Siamo fritti!.....71

ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo

Melanzane speziate.....95

BUONE LETTURE

Scelte per essere divorate

Al cartoccio, al vapore e sul web..109

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze

Capperi di Pantelleria.....111

Hanno collaborato con noi a Luglio



GABRIELE ORAZI

Dopo un canonico tirocinio nei ristoranti all'estero, torna in Italia per dirigere il ristorante Casa Nolfi a Fano (PU). Dove diventa un interprete strepitoso del brodetto locale, che pubblichiamo nel servizio di pag. 14

PALMIRO BRUSCHI

Eclettico, vulcanico, fantasioso, è ambasciatore del gelato artigianale italiano nel mondo, ma torna sempre a Sansepolcro (AR) con rinnovato entusiasmo e fresche idee per le sue creazioni. Pag. 89



CATERINA GALFRÉ

Autentica regina di fiori (quelli di zucca, s'intende), innesta sulle ricette di tradizione i fragranti prodotti locali: verdure dell'orto e pesce del Mar Ligure, immancabili al suo ristorante Il Torione a Vallecrosia (IM). Pag. 54





*“Maialino
veloce veloce
alla Lino”*

*Ingredienti: un maialino, brace,
tanta allegria e Lino.
E Birra Moretti Bafo d'Oro
naturalmente.*

Birra Moretti.

Il gusto della sincerità.



INDICE

LE RICETTE DI LUGLIO 2012

ANTIPASTI E FOCACCHE

Arancini di riso.....	68
Crocché.....	68
Frittatine di pasta.....	69
Insalate da bere.....	11
Palline di mozzarella.....	69
Panzarotti napoletani.....	69
Pizza in teglia farcita.....	46
Pizzelle.....	68
Pizzette farcite.....	46
Purgatorio alla calabrese.....	28

PRIMI

Bisque di gamberi.....	19
Brodetto di Fano.....	18
Bucatini alla cipolla e rosmarino.....	53
Linguine al sugo piccante e stracciatella.....	51
Mix di mare doppio uso.....	11
Risotto alle canocchie.....	103
Soupetta cognente.....	100
Spaghetti alle vongole veraci e friarelli.....	49
Spaghetti alla chitarra con acciughe, fiori e menta.....	50
Spaghetti alle noci.....	52
Spaghetti con i ricci.....	100
Zuppa basca di tonno e patate.....	22
Zuppa di cozze alla catalana.....	20
Zuppa di orata.....	17
Zuppa di sedano e Stilton.....	40
Zuppa ligure di pescatrice.....	16

SECONDI

Boreto di sarduni.....	108
Castrato con i funghi.....	100
Costolette di agnello grigliate con senape e menta.....	40
Insalata pantesca agli sgombrini.....	112
Pasticcio di pollo e prosciutto.....	42
Pentolaccia di cappame vegia Gravo.....	104
Sarde ai pinoli con bagna acidula.....	74
Tortini di asparagi e Cheddar.....	40

CONTORNI

Caponatina alla palermitana.....	27
Cianfotta campana.....	30
Fiori di zucca alla ligure.....	54
Giardiniera alla piemontese.....	28

Insalata tiepida di patate con dressing al bacon.....	40
Melanzane speziate.....	96
Peperoni con pesto di pinoli alle erbe.....	74
Rustisana picentina.....	27

BASI

Pasta per la pizza.....	45
-------------------------	----

SALSE E CONSERVE

Confettura di albicocche e pinoli.....	74
Harissa.....	96
Non il solito tonnato.....	12

DESSERT

Biancomangiare all'essenza di rosa e mandorle.....	42
Crostata di prugne.....	82
Flan di albicocche.....	83
Gelato crema del Pastore.....	91
Gelato di ricotta ai frutti di bosco.....	90
Mousse al lime, sedano e requila.....	86
Pesche ripiene alla piemontese.....	10
Pudding estivo.....	42
Sformato di "giardiniera".....	77
Timballo di more.....	81
Torta di pesche e amaretti.....	84
Tortini di fichi alla ricotta.....	78

COCKTAIL

Margarita ai tre sali.....	12
----------------------------	----

INDIRIZZI

Abito qui, www.abitoqui.it
Alessi, www.alessi.it
Bitossi Home, www.bitossihome.it
Bormioli Rocco, www.bormiolirocco.com
C&C, www.ccc-milano.com
Cargo&HighTech, www.cargomilano.it
China Foodstore,
 via Rosmini 11, Milano; 02 33603050
Coin, www.coin.it
Compagnia dei giardini,
 via S. Maurizio 4, Milano; 02 72021977
Coté Table, in vendita da Cargo&HighTech
Culti, www.culti.it
Dedar, www.dedar.com
Dominique Kieffer, distribuito da Rubelli
Emile Henry, www.emilehenry.com
Geneviève Lethu,
www.genevievelethu.com
Itala, in vendita da Jannelli&Volpi
Jannelli&Volpi, www.jannellivolpi.it
Jardin d'Ulysse, www.jardindulyse.com
Ken Scott, distribuito da Desart
www.desart.sm
La fabbrica del lino,
www.lafabbricadelino.com
Le stanze della memoria,
www.letanzedelamemoria.it
Livellara, www.livellara.com
Marimekko, in vendita da Jannelli&Volpi
Maxwell&Williams,
www.maxwellandwilliams.it
Medagliani, www.medagliani.it
Michielotto, www.michielotto.com
Muji, www.muji.eu
Nk Home, in vendita da Cargo&HighTech
Orissa, www.orissa.it
Pagnossin, www.pagnossin.it
Purefibre, in vendita da Cargo&HighTech
Risani Marmi, www.risanimarmi.com
Rivadossi, www.rivadossi.it
Rosenthal, www.rosenthal.it
Rubelli, www.rubelli.com
Sambonet, www.sambonet.it
SIA, www.sia-homefashion.com
Silva, www.silvatessuti.it
Society, www.societylifestyle.com
Tesco, www.tescoonline.com
Virginia Casa, www.virginiacasa.it
Zara Home, www.zarahome.com



AURANO BRUSAPETER



*“Gelatina
di Antonia
col Guizzo Giusto”*

*Ingredienti: gelatina,
citofonata imprevista di parenti
e Antonia ben disposta.
E Birra Moretti Baffo d'Oro
naturalmente.*



Birra Moretti.

Il gusto della sincerità.



Direttamente dai pascoli di Scozia, Carne Bovina Scozzese IGP, sapore da gustare.

Carne Bovina Scozzese IGP e carne d'agnello Scozzese IGP; caratteristiche di gusto e tenerezza senza alti e bassi durante tutto l'anno, garantite dalla tipicità dei pascoli e dagli schemi di allevamento seguiti.



Tagliata di manzo
Scozzese con i pomodorini

Per informazioni potete chiamare l'Ufficio Italiano Carne Scozzese
Tel 051 6569014 o mandare una mail a info@gsgitaly.it



Laura Maragliano



Tutto freddo o quasi

PRIMA ATTRICE DI UNA STAGIONE RICCA E PROFUMATA, LA FRUTTA APRE LE DANZE DI QUESTE PAGINE, DEDICATE A TUTTO CIÒ CHE SA DI ESTATE

ritratto Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

Amo la frutta estiva e in particolare le pesche così profumate e succose, tanto che non posso fare a meno di prepararmene qualche volta come faceva mio nonno. Le tagliava a spicchi senza spellarle e le metteva in un bicchiere di vino rosso (fatto da lui) con un pizzico di cannella in polvere e un cucchiaino di zucchero. Le pesche in casa mia non finivano solo nel bicchiere, ma si trasformavano spesso in confettura, giusto complemento di crostate zuccherine e friabili o di merende pane, burro e.... Ad acquistarle era mio padre (a lui il compito di comprare tutta la frutta, la sapeva scegliere bene) e quando trovava le spaccatelle (o spicagnole), ossia quelle pesche che si dividono esattamente a metà, diceva che erano perfette per essere riempite, naturalmente alla ligure: con mandorle e canditi impastati con uova, zucchero e Marsala. Di ben altra ricchezza la ricetta piemontese (a base di cioccolato, amaretto, liquori) che trovate nella pagina successiva, nata dalla cucina borghese di fine Ottocento e adottata poi da quella contadina; non a caso sono molte le varianti che si trovano nei ricettari regionali proprio in quelle zone (soprattutto la Romagna, ma anche il Veneto, la Toscana, le Marche e persino la Sicilia) dove le pesche sono state sempre coltivate. Non ho trovato invece ricette in Umbria, dove si favoleggia ancora oggi delle pesche di Papigno, nel ternano, così buone che agli inizi dell'Ottocento erano inviate alla corte inglese. Oggi fanno parte di quella categoria di frutta perduta di cui si può solo immaginare il sapore. Ma questa è un'altra storia.

> segue a pag. 10



- **1** Parte della polpa dei frutti viene prelevata con un cucchiaino, cotta al burro e mescolata con il ripieno. Le mezze pesche così assottigliate vengono fatte asciugare in forno a bassa temperatura, in modo che l'acqua di vegetazione non comprometta poi la consistenza del ripieno.
- **2** La ricca farcia di questo dolce tradizionale prevede, oltre agli amaretti, anche dei biscotti frollini, che servono ad assorbire i liquidi in eccesso.
- **3** Una volta riempite, le pesche passano in forno a 200° per mezz'ora, arricchite da fiocchetti di burro che assicurano morbidezza. Si servono tiepide o a temperatura ambiente.



PESCHE RIPIENE ALLA PIEMONTESE

PER 6 PERSONE

7 pesche gialle - 6 amaretti di Saronno - qualche biscotto frollino - 2 tuorli - 60 g di burro + quello per la teglia - 3 cucchiaini di cacao amaro - 1 cucchiaino di cioccolato al latte grattugiato - 6 cucchiaini di zucchero - 2 cucchiaini di rhum - 2 cucchiaini di Marsala - 1 cucchiaino di Cognac

- **1** Tagliate 6 pesche a metà ed eliminate i noccioli. Con un cucchiaino scavate leggermente raccogliendo la polpa prelevata in una ciotola. Mettete i frutti in una teglia imburdata e fateli asciugare in forno a 50° per mezz'ora.
- **2** Sbucciate la pesca rimasta, ricavate la polpa e schiacciatela con una forchetta insieme a quella tenuta da parte. Fate sciogliere 40 g di burro a fuoco medio-basso, disponetevi la purea preparata, unite 3 cucchiaini di zucchero e cuocete finché il composto comincia a caramellare (pochi minuti).
- **3** In una terrina mescolate la polpa cotta, i tuorli sbattuti con lo zucchero restante, gli amaretti sbriciolati, il cacao, il cioccolato e tanti frollini sbriciolati quanti l'umidità dell'impasto ne assorbe. Poi unite i 3 liquori e, se l'impasto non vi sembra abbastanza dolce, regolate di zucchero a piacere.
- **4** Distribuite il composto nelle pesche, mettetele di nuovo nella teglia e completate con il burro restante a fiocchetti. Cuocete in forno a 200° per mezz'ora.

Mix di mare doppio uso

La classica insalata di conchiglie, molluschi e crostacei, che normalmente serviamo come antipasto, può trasformarsi all'occorrenza in un sugo prelibato: basta aggiungere qualche pomodorino e mescolarla, appena tolta dal frigo, con la pasta calda (il risultato sarà gradevolmente tiepido). Per 4 persone, mettete 500 g di vongole pulite in una pentola con aglio e prezzemolo e cuocetele finché si aprono i gusci. Sgocciolatele e sguasciatele. Fate lo stesso con 500 g di cozze. Scottate in acqua bollente, per 2 minuti, 4 calamari piccoli puliti. Sgocciolateli e affettateli. Tuffate 200 g di gamberetti sgusciati in acqua bollente profumata con un po' di vino bianco e cuocete per 1 minuto. Mescolate molluschi e crostacei in una ciotola, condite con olio, limone, pepe, aglio e prezzemolo e passate in frigo. Se usate l'insalata di mare come sugo (per 320 g di pasta lessata), completate con 8 pomodorini tagliati a spicchi.



Insalate da bere

Freschissime e raffinate, a base di ortaggi e frutti, si servono ghiacciate come antipasto o primo piatto leggero, alla maniera del gazpacho spagnolo. Presentate le originali "insalate" in ciotoline, bicchieri tumbler o bottigliette e decoratele con le foglie dell'erba aromatica che le caratterizza. Per 4 persone.

Al cetriolo. Frullate un cetriolo sbucciato con 2 cipollotti, una manciata di foglie di menta, 400 g di yogurt greco, 1 dl di latte, sale e pepe nero.

Alle carote. Fate bollire 800 g di carote a rondelle in 1 litro di acqua salata per 20 minuti con 1 cucchiaino di semi di anice e 2 bacche di anice stellato. Eliminate questi ultimi e aggiungete 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di foglie di maggiorana fresca, 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato, sale e pepe. Frullate il tutto con un frullatore a immersione.

Al melone. Frullate la polpa di 2 meloni medi con il succo di 1 lime, 1 cucchiaino di foglie di melissa fresca e un'abbondante macinata di pepe bianco.





Non il solito tonnato

Per condire il magatello bollito, al posto della tradizionale salsa tonnata ecco tre idee insolite e stuzzicanti.

Al balsamico. Riducete a fuoco basso 4 cucchiaini di aceto balsamico con 1 cucchiaino di zucchero, in modo da ottenere una salsina sciropposa. Fate raffreddare e mescolate con 250 g di maionese, 1 dl di panna montata e 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato.

Alla brasiliana. Tritate 1 cipollotto rosso, 1 falda di peperone verde, 4 pomodorini sardi, qualche stelo di erba cipollina e 2 ciuffi di prezzemolo. Condite con 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, 2 cucchiaini di aceto di riso, 2 cucchiaini di acqua, olio, sale e pepe.

Alla senape. Mescolate 3 cucchiaini di senape con 1 cucchiaino di zucchero di canna e 1 di aceto di mele. Con una frusta incorporate a filo 1 dl di olio e completate con 2 cucchiaini di yogurt, sale, pepe ed erba cipollina tagliuzzata.

Margarita ai tre sali

Secco ed elegante, il Margarita è uno tra i cocktail estivi per eccellenza, da servire rigorosamente in bicchieri dal bordo "brinato" di sale. E qui sta il bello. Per aggiungere un tocco aromatico e colorato, potete personalizzare il sale mescolandolo con ingredienti sfiziosi. Per esempio, frullatelo con paprika e bucce di arancia essiccate in forno (gusto robusto), oppure con pepe, poco zucchero e bucce di lime essiccate in forno (sapore raffinato), o ancora con il contenuto di una bustina di carcadè (sfumatura delicata). Passate una fettina di lime lungo il bordo dei bicchieri, quindi intingeteli nella miscela preparata e poi riempiteli con il Margarita (5 parti di Tequila, 3 di Triple sec e 2 di succo di limone o lime; il tutto shakerato con ghiaccio).



*Unico.
Dal 1868.*

*Conegliano Valdobbiadene
Prosecco Superiore
D.O.C.G.*



Zuppe di pesce

CON UNA SOLA VARIETÀ O CON L'UNIONE
DI TANTE E DIVERSE, COINVOLGONO PESCI
UMILI E PREGIATI, MOLLUSCHI E CROSTACEI.

DALLA RAFFINATA BISQUE FRANCESE
AL POPOLARE BRODETTO ADRIATICO
UN CALEIDOSCOPIO DI PROPOSTE

a cura di Enza Dalessandri, testi di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano
Brusaferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio



SPERIMENTATE ALTRE
MILLE INTERPRETAZIONI
DELLA ZUPPA DI PESCE
CON LA NUOVA APP
DI SALE&PEPE. SCOPRITE
COME INSTALLARLA
A PAGINA 122



Forse è il modo più antico di cucinare il pesce sulle coste mediterranee, il più spontaneo, perché erano i pescatori che lo preparavano, sulla barca o appena arrivati a terra, utilizzando la minutaglia che non si poteva friggere né arrostiti e il pescato che non era destinato al mercato perché troppo umile. Piatto povero, dunque, che col tempo si è trasformato accogliendo varietà pregiate o addirittura puntando su una sola, che diventa protagonista. Quello che lo caratterizza è la cottura, che di solito prima rosola il pesce nell'olio con cipolla, aglio, erbe, spesso unisce vino o aceto e poi chiede all'acqua e al fuoco di amalgamare e concentrare i sapori. Sotto il coperchio si compie quell'alchemica fusione che dà come risultato un piatto dal profumo irresistibile. Il brodo, più o meno liquido o denso, va a compenetrare fette di pane abbrustolito, come la zuppa vuole per definizione. Ed ecco un piatto unico perfetto.

Patrimonio comune europeo

Un veloce periplo del Mediterraneo propone innumerevoli varianti. Se la Francia è famosa per la bouillabaisse marsigliese, che prende colore dallo zafferano e serve il brodo a parte, ma anche per la raffinata bisque, che riduce i crostacei a una crema, la Spagna, dalla Catalogna ai

> segue a pag. 17



ZUPPA LIGURE DI PESCATRICE

PER 4 PERSONE

800 g di pescatrice pulita - 2 cipolle - 2 costole di sedano - 2 carote - 3 pomodori maturi - 20 g di porcini secchi - 8 fette di pane integrale - 1 rametto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Fate rinvenire i porcini in acqua tiepida. Intanto scottate i pomodori, sbucciateli, eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini. Pulite il sedano, le carote, le cipolle e tritate finemente la metà di ogni ortaggio. Soffriggete il trito preparato e i funghi scolati e strizzati in una casseruola con 3 cucchiaini di olio. Unite i cubetti di pomodoro al soffritto, mescolate e cuocete per 2-3 minuti.
- **2** Lessate la pescatrice in 1,5 litri di acqua leggermente salata, partendo da acqua tiepida, con il sedano, la carota e la cipolla rimasti; dopo 20 minuti spegnete, filtrate il brodo e filettate la pescatrice.
- **3** Tenete da parte i pezzi più grossi e aggiungete al soffritto i ritagli e il brodo di cottura. Lasciate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti, salate, aggiungete la pescatrice tagliata a fette spesse, ultimate con il prezzemolo tritato, una macinata di pepe e servite con le fette di pane.

MEDIA

- Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 345 cal/porzione



> segue da pag. 15

Paesi Baschi, presenta zuppe sempre di origine popolare. Entrando in Italia dalla Liguria, ecco la zuppa delle beemate acciughe e il variegato ciuppin che, portato negli Stati Uniti da pescatori liguri è diventato la classica zuppa di pesce della California settentrionale. La Toscana vanta l'aggressivo cacciucco livornese, rosso di pomodoro e ardente di peperoncino, ormai diffuso in tutta la Versilia ma in versioni sempre meno piccanti. Poi le zuppe continuano sul litorale tirrenico: in Campania, dove non possono mancare le vongole veraci, quindi in Calabria, Puglia e Sicilia. Risalendo l'Adriatico si entra nel glorioso regno del brodetto. È questo il nome della zuppa di pesce da partire da Termoli in Molise su su fi-

no a Trieste, con una ricchezza di ricette che via via assumono colori, riflessi, accenti diversi. Ogni città, ogni porto, ogni spiaggia ha il suo brodetto e giura che è il migliore, naturalmente.

I brodetti dell'Adriatico

A Vasto, in Abruzzo, è il peperone a filetti a dare l'impronta. Sulla costa marchigiana il promontorio del Conero fa da spartiacque: a sud si infarina il pesce e si unisce zafferano, a nord si usa l'aceto e il pane è strofinato d'aglio. Qui, secondo la tradizione, le qualità di pesci, crostacei e molluschi dovrebbero essere 13, ma ce ne vogliono almeno una decina, altrimenti il brodetto non si fa.

> segue a pag. 20



Ciotola Emile Henry, piatto Marimekko, ciotolina bianca Jannelli&Volpi, cucchiaino in ceramica Sia, tovaglia a righe Purefibre, tessuto beige Silva. Tessuti: A sinistra: piatto fondo Royal Doulton, ciotolina blu Emile Henry, ciotolina bianca Maxwell Williams, canovaccio bianco e blu Jannelli&Volpi, tovagliolo Nk Home. Indirizzi a pagina 6

ZUPPA DI ORATA

PER 4 PERSONE

1 orata da 800-900 g pulita - 1/2 cipolla - 1/2 carota - 1/2 costola di sedano - 1 foglia di alloro - 70 g di pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale grosso - pepe per la salsa aioli: 1 tuorlo - 2 spicchi di aglio fresco - 1 cucchiaino di aceto bianco - 1/2 bicchiere di olio di semi di girasole - sale grosso

- 1 Riunite in una pentola ovale un litro di acqua, la carota, la cipolla, il sedano, una presa di sale grosso, l'alloro e portate a ebollizione. Cuocetevi l'orata a fuoco dolce per 15 minuti, poi scolatela, ricavate i filetti e teneteli in caldo.
- 2 Mettete la lisca, la pelle e gli scarti nel court bouillon preparato, cuocete per altri 15 minuti e passate al setaccio. Rimettete il brodo di pesce sul fuoco aggiungendo il pangrattato e fatelo addensare per 10 minuti mescolando. Salate e pepate.
- 3 Preparate l'aioli. Schiacciate l'aglio con una presa di sale grosso, unite il tuorlo e, mescolando, incorporate l'olio goccia a goccia. Diluite con l'aceto bollente. Stemperate 3 cucchiaini di aioli nella zuppa, scaldatela, unite i filetti di orata e servite con un filo di olio extravergine e il resto dell'aioli a parte.

FACILE

- Preparazione 35 minuti ● Cottura 45 minuti ● 305 cal/porzione



BRODETTO DI FANO

PER 4 PERSONE

1,4 kg di pesce misto (scorfano, razza, tracina, gallinella, triglia, san Pietro, rombo, palombo, seppia, calamari in proporzioni omogenee) - 300 g di gamberi (o scampi o canocchie) - 1 cipolla - 1 bicchiere di aceto rosso - 1 cucchiaino colmo di concentrato di pomodoro - 8 fette di pane - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sbucciate la cipolla, affettatela e soffriggetela in una casseruola larga e bassa con 4 cucchiaini di olio. Tagliate a listarelle le seppie e i calamari e aggiungeteli al soffritto, mescolando finché cambiano colore.
- **2** In un angolo della pentola unite il concentrato di pomodoro, stemperandolo con il mestolo nell'olio di cottura. Versate l'aceto e pepate generosamente. Dopo qualche minuto di cottura unite un mestolo di acqua e riportate a ebollizione.
- **3** Aggiungete il pesce a pezzi, prima quello dalla polpa più consistente come scorfano, san Pietro, poi quello più tenero come gallinella e triglia. Salate, cuocete per 15 minuti circa, diluendo con poca acqua se necessario e aggiungendo i crostacei quasi a fine cottura.
- **4** Tostate il pane sotto il grill del forno, mettete 2 fette in ogni piatto, dividete il pesce assortito, versate sopra il brodetto e servite subito.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 35 minuti ● 450 cal/porzione



Piatto ovale e tovagliolo High Tech, cucchiaino e ciotolina rossa Ittala, tovaglietta in carta Jannelli&Volpi. A destra: piatto piano ovale Ken Scott, cucchiaino Sia, tovagliolo Nk Home, pesciolino rosso Jannelli&Volpi.
Indirizzi a pagina 6



BISQUE DI GAMBERI

PER 4 PERSONE

600 g di gamberoni - 6 champignon - 1 cucchiaio colmo di farina - 1 bicchierino di sherry o di Marsala secco - 8 dl di brodo vegetale o di pesce - 1 dl di panna fresca - 2 cipollotti - 1 spicchio di aglio - 2-3 rametti di prezzemolo - 1/2 cucchiaio di pepe di Cayenna in polvere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sgusciate i gamberoni e conservate separatamente le code e i carapaci. Tritate insieme aglio, prezzemolo, cipollotti e champignon, soffriggete il trito con 3 cucchiai di olio in una casseruola a bordo alto, unite i carapaci e bagnate con lo sherry. Fate insaporire per 5 minuti, salate, cospargete con la farina e diluite con il brodo. Cuocete a fiamma minima per 15 minuti a pentola semicoperta.
- **2** Frullate la bisque, passatela al colino fine e rimettetela nella casseruola. Diluite con la panna, insaporite con il pepe di Cayenna e salate. Saltate le code dei gamberoni in padella con un filo di olio.
- **3** Scaldate la bisque senza farla bollire, unite all'ultimo le code dei gamberoni, dividete nelle ciotole individuali e pepate.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 35 minuti ● 245 cal/porzione

Cocotte Sia, cucchiaino
Alessi, americana Purafibra.
Indirizzi a pagina 6

ZUPPA DI COZZE ALLA CATALANA

PER 4 PERSONE

1 kg di cozze - 1 cipolla - 2
spicchi d'aglio - 3-4 perini maturi
- 1 bicchierino di grappa - 60 g
di pane raffermo - cannella in
polvere - prezzemolo - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Private le cozze delle barbine, pulitele e sciacquatele in abbondante acqua. Fatele aprire in una casseruola coperta con un filo di olio, qualche fettina di cipolla, uno spicchio d'aglio e 2 rametti di prezzemolo. Intanto scottate i perini, sbucciateli e tagliateli a pezzetti.

● **2** Tritate la cipolla rimasta e fatela soffriggere in una seconda casseruola con 2 cucchiaini di olio. Unite i perini spezzettati, cuocete per 5 minuti, bagnate con la grappa e l'acqua di cottura delle cozze filtrata.

Incorporate al sugo il pane sbriciolato e cuocete per 10 minuti a pentola coperta. Riducete tutto a crema con il frullatore a immersione e, se risulta troppo densa, diluite con un po' di acqua bollente. Salate e pepate.

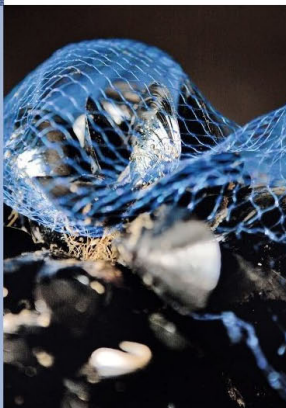
● **3** Sgusciate le, tenendone alcune intere come guarnizione. Unite alla zuppa i molluschi, 2 prese di cannella e un trito fine di prezzemolo e dell'aglio rimasto. Scaldate la zuppa per un minuto e servitela nelle ciotole con le cozze intere e un filo d'olio.

FACILE

● Preparazione 45 minuti ● Cottura
25 minuti ● 225 cal/porzione

> segue da pag. 17

E infatti è un piatto che non si può essere sicuri di trovare sempre disponibile. Il gran misto è d'obbligo anche in Romagna. Scorfano, seppia, pesce lucerna, pescatrice, triglia, rombo, cefalo, canocchia e scampo non dovrebbero mancare, cui possono aggiungersi a volontà totano, mazancolla, spigola, razza, calamaro, polpo, ma anche pesci minori come il gattuccio. A Comacchio l'anguilla entra di prepotenza nella zuppa che si serve con polenta abbrustolita, come sempre fino a Trieste. A Grado, il boreto è di solo rombo o di pesci diversi, ma rigorosamente in bianco. Comunque, il consiglio è di abbondare nelle quantità della materia prima. Per un vero trionfo del mare.



Da 80 anni un mondo di creatività

80
ANNI
dal 1932



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Guarnizioni per dolci PANEANGELI.

Sappiamo quanto ti piace aggiungere
il tuo tocco finale anche ai dolci più semplici.
Per questo siamo insieme, da 80 anni.



Ciotola con coperchio
Rosenthal, cucchiaino
Sia, canovaccio
Marimekko.
Indirizzi a pagina 6



CI VEDIAMO A FANO, PER IL FESTIVAL DEL BRODETTO

7-8-9 settembre: save the date. L'appuntamento per il festival più profumato del mondo è a Fano, la città marchigiana che lo organizza ormai da dieci anni e che è una delle capitali del brodetto (tel. 0721 831382, www.festivalbrodetto.it). Tra i massimi protagonisti, lo chef Gabriele Orazi del famoso ristorante Casa Nolfi sulla Darsena (tel. 0721 809781, www.casanolfi.it). Sua la ricetta di pagina 18. **È la ricetta tradizionale?**

Veramente è di mio suocero, ex pescatore. Il carattere del nostro brodetto viene dall'aceto e dal concentrato di pomodoro. Una volta si faceva con varietà povere, adesso usiamo anche pesci più nobili e spesso li puliamo e spiniamo per offrire ai clienti preparazioni il più possibile facili da gustare. **Qual è il pesce al quale non si deve mai rinunciare nel brodetto?**

Lo scorfano. Ha la fama di pesce bruttissimo, ma è buonissimo. Se proprio non c'è, si può sostituire con il ghiozzo. **C'è ancora rivalità fra i vari brodetti di Abruzzo, Marche, Romagna?**

Il nostro è un campanilismo antico ma senza faziosità, se mai con la voglia di confrontarsi nell'interpretare e tenere viva la cultura culinaria locale.



ZUPPA BASCA DI TONNO E PATATE

PER 4 PERSONE

1 trancio di tonno da 500 g - 400 g di patate - 2 cipolle bianche nuove - 2 peperoni piccoli, rossi, verdi o gialli - 1 porro - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaino colmo di paprica dolce - peperoncino piccante in polvere - 1 peperoncino verde fresco - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Sbucciate le patate e tagliatele a dadi grossi. Affettate le cipolle e il porro e soffriggeteli in una casseruola con 4 cucchiaini di olio, poi unite le patate preparate, la paprica, 2 pizzichi di peperoncino in polvere, l'alloro e una presa di sale. Coprite con 1,5 litri d'acqua e cuocete finché le patate diventano tenere.
- 2 Nel frattempo abbrustolite i peperoni sotto il grill del forno, spellateli, eliminate i semi e tagliateli a striscioline. Tagliate il tonno a grossi dadi, saltateli rapidamente in padella con un filo di olio, girandoli su tutti i lati. Salateli, uniteli alla zuppa e cuocete ancora per 5 minuti.
- 3 Trasferite il tonno e le patate in una ciotola di servizio, filtrate il brodo e rimettetelo sul fuoco, poi unite i peperoni, fate riprendere il bollore e cuocete per 5 minuti. Regolate di sale. Versate la zuppa sul pesce e sulle patate e completate con il peperoncino verde fresco a fettine.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 45 minuti ● 390 cal/porzione

Da 80 anni un mondo di golosità



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Dolceneve e Gelatina in fogli PANEANGELI.

Nessuno può resistere davanti a dolci così freschi e invitanti. Per questo siamo insieme, da 80 anni.





LE VERE RIVOLUZIONI LE FA LA NATURA.

È arrivata la dolcezza che mancava: Misura Stevia®, il dolcificante di origine naturale all'estratto di foglie di Stevia, con zero calorie*. In bustine, compresse, polvere e zollette. Per dolcificare bevande calde e fredde, yogurt, cereali, insalate di frutta e preparare tante ricette. Misura Stevia®: il buono dello zucchero senza l'amaro delle calorie.

**100% DI ORIGINE
NATURALE CON
0 CALORIE***



* Valore energetico di Misura Stevia®: bustine, compressa e zolletta 0 calorie, sfuso 2 calorie per cucchiaino da 0,5 g.

Distribuito da
INO
www.misurastevia.it

MISURA STEVIA®. LA RIVOLUZIONE DOLCE.

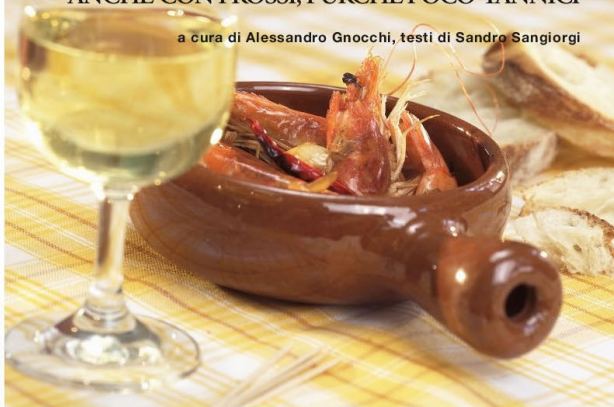
A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER

Con le zuppe di pesce

NATURALMENTE, SONO PERFETTI I BIANCHI.
MA SI OTTENGONO OTTIMI ACCOSTAMENTI
ANCHE CON I ROSSI, PURCHÉ POCO TANNICI

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Sandra Sangiorgi



STOCKFOTO/OLYCOM

PROFUMATO, MA CON MISURA

«Un piatto di minestra e un bicchiere di vino non si rifiutano mai a nessuno» è un adagio tanto generoso quanto riuscito e racconta una relazione di profonda e reciproca accoglienza. La sintesi che coinvolge le zuppe di mare è rappresentata da un aspetto molto bello: quando pesci, crostacei, molluschi, muscoli e conchiglie vengono cotti in una zuppa cedono al sugo la loro sapida mineralità, la polpa si sfalda e, mentre il sapore dei singoli ingredienti diventa meno ostico, il gusto dell'insieme si fa complesso e avvincente. Sin dall'accostamento con le ricette più delicate si coglie il profilo del vino ideale. Deve essere asciutto, profumato ma con misura, poiché è difficile fondere l'invasiva varietà dei prodotti aromatici con la sostanza odorosa delle zuppe di pesce; e, inoltre, deve avere buona alcolicità, condizione che permette di avvolgere il sapore

del cibo. Non importa di che colore sia, visto che bianchi, rosati e rossi sanno cavarsela a seconda della struttura e della ricchezza dei piatti.

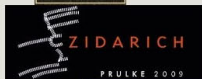
DALLA RIBOLLA ALLA BARBERA

Le versioni lievi e senza pomodoro meritano bianchi secchi e graduali, come la Ribolla friulana, la Passerina marchigiana e il Pecorino abruzzese. Appena cresce la forza della zuppa, richiediamo l'intervento di una Vernaccia di San Gimignano, dal sapore lungo e perentorio. L'ingresso del pomodoro nelle ricette coincide con l'uso di pesci più intensi, per questo ci dirigiamo verso rosati come il Cerasuolo d'Abruzzo o il Salice Salentino. L'uso dei vini rossi prevede una sola condizione: la sensazione astringente del tannino deve essere assente o minima; ecco l'arrivo sulla tavola del Rossese di Dolceacqua, del Monica di Sardegna, del Merlot veneto e della Barbera astigiana.



CATALDI MADONNA

Pie' delle Vigne
Monocultura d'Abruzzo
Cerasuolo
2008



COLLESTEFANO

Verdicchio di Matelica
Castelraimondo (MC)
2008

ROSSESE DI DOLCEACQUA

Tenuta Anfosso,
Soldano (IM),
0184 289906; 12 €.

Il Rossese è un rosso versatile; la zuppa ligure di pescatrice è l'occasione per gustarne la capacità di accogliere la pietanza e tenere la bocca pulita.

CERASUOLO D'ABRUZZO PIE' DELLE VIGNE

Azienda Agricola Cataldi
Madonna, Ofena (AQ),
0862 954252; 18 €.

Questo Cerasuolo d'Abruzzo è perfetto per il brodetto; dotato di una vena tannica accennata, tiene a bada il sugo e gratifica gli ingredienti principali.

PRULKE ZIDARICH

Azienda Agricola Zidarich,
Duino Aurisina (TS),
040 201223; 25 €.

La varietà odorosa del Prulke, bianco del Carso, è sostenuta da un gusto asciutto ed equilibrato, così da renderlo ottimo per ricette a base di crostacei e di spezie.

VERDICCHIO DI MATELICA

Azienda Collestefano,
Castelraimondo (MC),
0737 640439; 7,56 €.

Il Verdicchio di Matelica è perfetto sia sul brodetto marchigiano, dove fa valere la sua gradualità espressiva, sia sulla zuppa di cozze alla catalana, dove brilla per intensità e profondità.

BONTÀ DI STAGIONE

La peperonata e le altre

SAPORI INTENSI, ACCOSTAMENTI FELICI, COTTURE SEMPLICI:
LE SMAGLIANTI VERDURE ESTIVE TRIONFANO IN SUPERBI MIX
IN OGNI REGIONE. CON PIACEVOLISSIME VARIANTI SUL TEMA

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Livia Sala, foto di Luca Michele Tabozzi, styling Ornella Rota



Rustisana piacentina
(peperonata)

RUSTISANA PIACENTINA (PEPERONATA)

PER 4 PERSONE

2 peperoni rossi - 2 peperoni
gialli - 2 piccole cipolle -
4 pomodori maturi - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Lavate i peperoni, privateli di picciolo e semi e tagliateli a strisciole. Affettate le cipolle e fatele appassire con un filo d'olio. Salate.
- 2 Aggiungete i peperoni e rosolateli per una decina di minuti a fuoco vivo.
- 3 Unite i pomodori lavati e tagliati a pezzetti. Salate, pepate e lasciate sobbollire a fuoco dolce per 20 minuti.

FACILISSIMA

Preparazione 20 minuti • Cottura
35 minuti • 135 cal/porzione

CAPONATINA ALLA PALERMITANA

PER 4 PERSONE

2 melanzane - 2 cipolle bionde -
1 costola di sedano - 4 pomodori
ramati - 2 cucchiaini di capperi sotto
sale - 2 cucchiaini di uvetta - 20 olive
verdi snocciolate - 50 g di granella
di mandorle - 80 g di pinoli - 50 ml
di aceto bianco - 1 cucchiaino di
zucchero - 8 foglie di basilico -
olio extravergine d'oliva - sale, pepe

- 1 Lavate e spuntate le melanzane, tagliatele a dadini di 1 cm e frigetele in un largo tegame, in un dito d'olio caldo. Scolatele su carta assorbente.
- 2 Eliminate dal tegame la maggior parte dell'olio, lasciandone un filo. Appassitevi le cipolle affettate sottili. Private il sedano dei fili, tagliatelo a lamelle, scottatelo in acqua salata, poi unitelo alle cipolle con l'uvetta.
- 3 Scottate in acqua bollente i pomodori, pelateli, privateli dei semi, tagliateli a dadini e uniteli nel tegame con lo zucchero, l'aceto e il basilico spezzettato. Cuocete per 10 minuti.
- 4 Unite le melanzane, le olive, i pinoli e i capperi dissalati. Cuocete per 10 minuti, salate e pepate. Tostate la granella di mandorle pochi istanti sotto il grill. Servite la caponatina fredda, cosparsa con la granella e, se vi piace, accompagnata da fettine di pane.

MEDIA

Preparazione 40 minuti • Cottura
40 minuti • 380 cal/porzione

A sinistra: piastrelle
e bicchiere Le stanze della
memoria, tessuto C&C.
A destra: tessuto Dominique
Kieffer, tovagliolo Society,
ciotole e posate Abito qui.
Indirizzi a pagina 6

Caponatina alla
palermitana

GIARDINIERA ALLA PIEMONTESE

PER 4 PERSONE

800 g di pomodori perini -
1 peperone giallo - 250 g di
fagiolini - 2 carote - 12 cipolline -
1 costola di sedano - 1 dl di
aceto bianco - 1 cucchiaino raso
di zucchero - olio extravergine
d'oliva - sale, pepe - filetti di
acciuga per servire

- 1 Lavate i pomodori, tagliateli a grossi pezzi e metteteli a cuocere in una casseruola con un filo d'olio e un pizzico di sale e di pepe. Lasciate che si disfino, poi passateli al passaverdura, raccogliendo la salsa nella stessa casseruola di cottura.
- 2 Unite le cipolline pelate, le carote a fettine, i fagiolini sputati, il sedano a rondelle e il peperone a tocchetti. Fate sobbollire per 40 minuti. Unite l'aceto e lo zucchero, salate, pepate e lasciate sul fuoco ancora per qualche minuto.
- 4 Servite la giardiniera fredda, guarnita con un rametto di timo, accompagnata con filetti d'acciuga e, se vi piace, olive e uova sode a spicchi.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura
60 minuti ● 170 cal/porzione

PURGATORIO ALLA CALABRESE

PER 6 PERSONE

1 ciambella di pane di circa 20 cm
di diametro - 4 pomodori maturi -
2 patate - 2 peperoni piccoli - 1
melanzana - 1 ciuffo di basilico -
1 cipollotto - olio extravergine
d'oliva - sale - peperoncino

- 1 Tritate il cipollotto con il basilico e soffriggetelo con un filo d'olio in un tegame. Unite i pomodori a pezzetti e cuocete a fuoco dolce per 15 minuti.
- 2 Rosolate in una padella le altre verdure, pulite e a pezzetti, con un filo d'olio. Unitele ai pomodori e cuocete a fuoco dolce per altri 20 minuti, poi insaporite con sale e peperoncino.
- 3 Tagliate la ciambella a metà in orizzontale. Scavatela, privandola di una parte della mollica, e riempietela con le verdure. Servite la ciambella a tranci calda o a temperatura ambiente.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura
45 minuti ● 335 cal/porzione

Giardiniera
alla piemontese

A sinistra: ciotola e piattino
Abito qui, cucchiaino Le stanze
della memoria, tessuto Dedar.
A destra: tagliere bicchieri
e coltello Le stanze della
memoria, tessuto Dominique
Kieffer, tovagliolo Society.
Indirizzi a pagina 6

Purgatorio alla calabrese



CIANFOTTA CAMPANA

PER 4 PERSONE

2 patate - 1 peperone giallo - 2
zucchine - 1 piccola melanzana -
- 2 pomodori maturi - 1 costola
di sedano - 1 mazzetto di
prezzemolo - 1 mazzetto di
basilico - 1 piccola cipolla - olio
extravergine d'oliva - sale, pepe

- **1** Pelate la cipolla, private il sedano dei fili e tritateli grossolanamente. Soffriggeteli in un tegame con un filo d'olio, un po' di prezzemolo tritato e qualche foglia di basilico spezzettata.
- **2** Unite i pomodori, anch'essi tritati grossolanamente. Fate sobbollire qualche minuto. Sbucciate le patate, pulite la melanzana, il peperone e le zucchine e tagliate tutto a tocchetti. Aggiungeteli ai pomodori, salate, pepate e cuocete per circa mezz'ora a recipiente coperto, bagnando se occorre con poca acqua calda.
- **3** A fine cottura, regolate di sale e di pepe e insaporite con qualche altra foglia di prezzemolo e basilico.

FACILISSIMA

● Preparazione 25 minuti ● Cottura
40 minuti 150 cal/porzione

Piatto, posate e bicchiere
Abito qui, tessuto Dedar.
Indirizzi a pagina 6

Cianfotta
campana



La ricetta della bontà: sapore, tradizione e creatività.



foto: Simonetta Castellazzi

cap.it



Ricetta creata in collaborazione con Associazione Professionale Cuochi Italiani



Ingredienti per 4 persone

- Prosciutto Cotto scelto
- Il Portico Veroni 8 fette
- Farina saracena 200 g
- Uovo pastorizzato 180 g
- Scalogno 1
- Carota 1
- Pomodori datterini 300 g
- Sedano 2 gambi
- Latte di soia 1 l
- Farina di castagne 100 g
- Olio di semi di mais q.b.
- Olio extra vergine d'oliva q.b.
- Sale e Parmigiano Reggiano q.b.

Pasticcio di Lasagne con Misto di Verdure, Prosciutto Cotto e Vellutata di Castagne

Per la pasta: unire l'uovo con la farina saracena e comporre un impasto piuttosto duro. Stendere la pasta.

Tagliare le verdure grossolanamente e saltarle velocemente in padella con l'olio extra vergine d'oliva. Preparare una crema con la farina di castagne e l'olio di mais freddo, unire al latte di soia bollito ottenendo la besciamella. Aggiustare di sale. Sbollentare la pasta e raffreddare con acqua fredda e sale. In una teglia rettangolare di cm 30 x 20 circa intercalare le lasagne, coprire con il ragù di verdure e sopra mettere il prosciutto e la besciamella. Fare 3 strati finendo con dei piccoli tocchetti di prosciutto e una spolverata di Parmigiano.

Carmelo Dalfino La Fenice Ricevimenti - Contrada Petruso Danicargi - Trabia (PA)

Carni di altissima qualità. Lavorazioni accurate. Le mani sapienti di provetti maestri salumieri per i quali la lavorazione del maiale non ha segreti. Un profondo rispetto della tradizione.



Fin dal 1925 tutti i prodotti Veroni si distinguono per la loro genuinità e il loro gusto inimitabile che richiama il sapore di una volta e parla della nostra grande passione per le cose buone.

L'INVITO

Classici piaceri British style



GIOCHI OLIMPICI E GIUBILEO DI DIAMANTI: QUESTO È L'ANNO DELL'INGHILTERRA. DA CELEBRARE CON I FIERI PIATTI DELLA TRADIZIONE, PREPARATI A REGOLA D'ARTE

a cura di Enza Dalessandri, ricette di Maddalena Caruso,
foto di Stefano Scatà, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi.
Ringraziamo Maddalena e Valerio per l'ospitalità

Londra, tempo di Olimpiadi. Dopo le spettacolari celebrazioni del Giubileo di Diamante per i 60 anni di regno di Elisabetta II, la capitale si prepara ad ospitare il grande evento sportivo, che dal 27 luglio al 12 agosto calamiterà migliaia di visitatori da tutto il mondo. In vista dell'invasione della città, i londinesi cercano rifugio nell'impeccabile bellezza della campagna inglese per godere in tutta tranquillità delle gare che si tengono fuori porta: mountain bike nell'Essex, vela nel Dorset, canoa e kayak nell'Hertfordshire. E mentre sugli spalti il menu è necessariamente mordi e fuggi, a casa diventa irrinunciabile il piacere di una cena sontuosa. Qui è servita in piatti d'epoca che celebrano le più famose teste coronate inglesi, ma si può ripetere anche su un'italianissima tavola per un invito speciale in perfetto British style, ricco di sorprese gastronomiche.

> segue a pag. 35





Insalata tiepida
di patate con dressing
al bacon, pag. 40



Zuppa di sedano
e Stilton, pag. 40





> segue da pag. 33

Si comincia, come vuole la tradizione, con una zuppa. È una delicata crema di sedano verde, cotto nel brodo di pollo con le patate, poi ridotto a crema e insaporito con una sbriciolata di Stilton, l'erborinato inglese cugino del nostro Gorgonzola piccante, che regala una sferzata di gusto e una texture più corposa alla zuppa. Il bonus canonico di bacon, cipolla e pancetta rende più ghiotta la classicissima insalata tiepida di patate, portata in tavola con i Cheddar and asparagus flan. Non tragga in inganno la scelta, tutta inglese, del nome "flan": si tratta in realtà di quiche individuali con asparagi, cipollotti e una manciata abbondante di Cheddar, che si può tranquillamente sostituire con Emmentaler grattugiato.

> segue a pag. 36

Costolette di agnello
grigliate con senape
e menta, pag. 40



> segue da pag. 35

Mentre i sapori dell'orto dominano nell'apertura del menu, la vera protagonista dei piatti forti è la carne. Sfiziose e saporite, le costolette d'agnello alla menta sono l'interpretazione contemporanea, e perfettamente riuscita, di un classico duetto della gastronomia britannica. Con un gusto così strepitoso che seduce anche i palati italiani più prudenti.

Bontà tradizionale

Appena attualizzato, anche il pie di pollo e prosciutto appartiene al repertorio della cultura gastronomica locale. E rivela al taglio la golosa sorpresa degli strati, che alternano i bocconcini di pollo a un composto preparato con la stessa carne e prosciutto corto affumicato.

> segue a pag. 39





Pasticcio di pollo
e prosciutto, pag. 42



Fish and chips, il tipico fast food inglese, è merluzzo fritto in pastella, solitamente profumato con aceto di malto e servito con le patatine. Da acquistare nelle friggitorie o gustare al tavolo di un pub.





Pudding estivo, pag. 42



Biancomangiare
all'essenza di rosa
e mandorle, pag. 42



> segue da pag. 36

Dolcezza red&white

Nel finale passa in tavola il classico pudding estivo, goloso scrigno di pane morbido ripieno di frutti di bosco cotti in padella con lo zucchero. Si prepara rigorosamente in anticipo, in modo che durante il riposo in frigorifero le fettine di pancarré assorbano il fondo di cottura dei frutti, tingendosi di un rosso purpureo. Giocano sull'all white, invece, i tradizionali budini alla mandorla profumati con essenza di rosa: il loro nome blancmange ne rivela l'origine squisitamente francese. Ormai manca poco alle cinque e tutto è già pronto per sua maestà il tè con la sua irrinunciabile, golosa corte: mini sandwich, scones con marmellata e "clotted cream", fette di torta e piccole paste.





Non lontano dall'orto, un piccolo spazio lastricato è allestito con tavolo e sedie in ferro battuto: perfetto per fare due chiacchiere, prendere l'aperitivo o il tè delle cinque.

CELERY SOUP WITH STILTON (ZUPPA DI SEDANO E STILTON)

PER 6 PERSONE

1 patata grande - 1 cipolla grande - 1 sedano verde - 850 ml di brodo di pollo - 120 g di formaggio Stilton - 100 ml di panna acida - 30 g di burro - sale - pepe

- 1 Sbucciate la cipolla, pulite il sedano e affettateli sottili. Sbucciate anche la patata e tagliatela a dadini. Cuocete la cipolla in una casseruola con il burro per 5 minuti, aggiungete il sedano, la patata e proseguite la cottura per altri 5 minuti.
- 2 Bagnate con il brodo, portate a bollore e cuocete ancora per 30 minuti a casseruola coperta. Frullate 3 quarti delle verdure e versate la crema nel tegame con gli ortaggi non frullati. Riportate a bollore, salate e pepate.
- 3 Togliete la zuppa dal fuoco, unite la panna acida, 80 g di Stilton sbriciolato e mescolate. Riportate la zuppa sul fuoco per qualche minuto senza farla bollire. Servitela, ultimando con il formaggio tenuto da parte.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 45 minuti ● 205 cal/porzione

WARM POTATO SALAD WITH BACON DRESSING (INSALATA TIEPIDA DI PATATE CON DRESSING AL BACON)

PER 6 PERSONE

900 g di patate novelle piccole - 1 rametto di menta - 1 cipolla - 170 g di pancetta affumicata tagliata a strisciolina - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 cucchiaino abbondante di senape rustica - olio extravergine d'oliva - aceto bianco - sale - pepe

- 1 Sbucciate le patate e lessatele con la menta per 15-20 minuti in acqua leggermente salata. Scolatele, fatele intiepidire e mettetle in un'insalatiera.
- 2 Sbucciate la cipolla, affettatela e soffriggetela con 2 cucchiaini di olio in padella a fiamma bassa. Aggiungete la pancetta e proseguite la cottura per 3-4 minuti, poi unite l'aglio tritato e cuocete ancora per un minuto.
- 3 Togliete la padella dal fuoco e aggiungete il prezzemolo e l'erba cipollina tritati, un cucchiaino di aceto, la senape, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Versate il condimento sulle patate e mescolate.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti ● 345 cal/porzione

CHEDDAR AND ASPARAGUS FLAN (TORTINI DI ASPARAGI E CHEDDAR)

PER 6 PERSONE

per la pasta: 175 g di farina 00 - 50 g di burro morbido - 40 g di lardo - sale
per il ripieno: 350 g di punte di asparagi verdi - 3 cipollotti - 85 g di formaggio Cheddar stagionato grattugiato - 3 dl di panna fresca - 2 uova - noce moscata - sale - pepe

- 1 Preparate la pasta. Setacciate la farina con un pizzico di sale in una ciotola, aggiungete 40 g di burro e il lardo tagliati a tocchetti e lavorate gli ingredienti con le dita fino a ottenere un composto a briciole. Aggiungete 45 ml di acqua fredda e impastate fino a raggiungere una consistenza omogenea. Avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti nella parte meno fredda del frigo.
- 2 Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato e incidete 6 dischi di

10 cm. Disponeteli in 6 stampini di 8 cm di diametro unti con il burro rimasto. Coprite con la carta da forno, riempite di fagioli secchi e infornate a 200° per 8 minuti. Sfornate gli stampi, rimuovete la carta da forno con i fagioli e infornate per altri 3-4 minuti. Togliete dal forno e abbassate la temperatura a 180°.

● 3 Lessate gli asparagi in acqua bollente salata per 3 minuti. Scolateli, raffreddateli sotto acqua corrente e tamponateli con la carta assorbente. Distribuite sui gusci di pasta la metà del Cheddar, gli asparagi lessati e i cipollotti affettati. In una ciotola sbattete le uova con la panna, sale, pepe e noce moscata. Versate il composto sugli asparagi e ultimate con il Cheddar rimasto. Infornate per 20 minuti e servite i flan tiepidi.

MEDIA

● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 40 minuti ● 320 cal/porzione

GRILLED LAMB CHOPS WITH MUSTARD AND MINT (COSTOLETTE DI AGNELLO GRIGLIE CON SENAPE E MENTA)

PER 6 PERSONE

12 costolette di agnello - 120 g di senape rustica - olio extravergine d'oliva - sale per la salsa di menta: 150 ml di aceto bianco - 50 g di foglie di menta - 25 g di zucchero - sale - pepe

- 1 Preparate la salsa. Tritate la menta e riunita in una ciotolina con l'aceto. Sciogliete lo zucchero in 4 cucchiaini di acqua bollente con un pizzico di sale e una macinata di pepe e aggiungetelo nella ciotola. Mescolate e fate riposare al fresco per un'ora.
- 2 In una seconda ciotolina mescolate la senape con 2 terzi della salsa alla menta, poi spalmate il composto sulle costolette di agnello, massaggiando bene la carne.
- 3 Scaldate 2 cucchiaini di olio in una padella antiaderente grande e cuocete le costolette 3-4 minuti per lato. Salatele e servitele con la salsa rimasta.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti ● 180 cal/porzione



Tutto il buono dell'Italia.

OGNI GIORNO NEI NOSTRI IPERMERCATI.

Lo trovate nella selezione e nella lavorazione dei prodotti, nell'attenzione alle tradizioni locali, nella passione dei nostri uomini.

www.iper.it



La bandiera della qualità.

Siamo a Brembate (BG) - Busnago (MB) - Castelfranco (TV) - Città Sant'Angelo (PE) - Civitanova Marche (MC) - Colonnella (TE) - Gadesco Pieve Delmona (CR) - Grandate (CO) - Lonato del Garda (BS) - Magenta (MI) - Milano-Portello - Montebello della Battaglia (PV) - Monza - Orio al Serio (BG) - Ortona (CH) - Pesaro - Rozzano (MI) - San Martino Buon Albergo (VR) - Savignano Mare (FC) - Seriate (BG) - Serravalle Scrivia (AL) - Solbiate Olona (VA) - Tortona (AL) - Udine - Varese - Vittuone (MI)

CHICKEN AND HAM PIE (PASTICCIO DI POLLO E PROSCIUTTO)

PER 6 PERSONE

per la pasta: 280 g di farina 00 - 150 g di burro morbido - sale
per il ripieno: 800 g di petto di pollo - 350 g di prosciutto cotto affumicato - 4 cipollotti - mezzo limone non trattato - 2 rametti di dragoncello - 1 rametto di timo - 50 g di panna fresca - noce moscata - 2 uova - sale - pepe

- 1 Preparate la pasta. Setacciate la farina con un pizzico di sale in una ciotola capiente, formate la fontana e mettetela al centro il burro a pezzetti. Lavorate con le dita fino a ottenere grosse briciole. Aggiungete 5 o 6 cucchiaini di acqua fredda e impastate velocemente fino a ottenere una pasta omogenea. Avvolgetela con la pellicola trasparente e fatela riposare per un'ora nella parte meno fredda del frigo. Scaldate il forno a 190°.
- 2 Tagliate a pezzetti il petto di pollo, frullatene 120 g con il prosciutto e versate il composto ottenuto in una ciotola. Aggiungete i cipollotti tritati finemente, il dragoncello e il timo sminuzzati, il succo e la scorza grattugiata del limone. Salate, pepate, aggiungete la panna e mescolate fino a ottenere un composto cremoso. Insaporite il petto di pollo avanzato con noce moscata grattugiata e sale.
- 3 Rivestite con la carta da forno uno stampo di 20 cm di diametro e con il bordo alto almeno 5 cm. Stendete 2 terzi della pasta preparata in un disco di 30 cm e posatelo nello stampo. Versate sulla pasta un terzo del composto di pollo e prosciutto, coprite con la metà del pollo a pezzetti e ripetete l'operazione, terminando con il composto. Spennellate il bordo della pasta con un uovo sbattuto. Stendete la pasta rimasta in un disco di 20 cm, posatela sul ripieno e sigillate bene il bordo.
- 4 Praticate un piccolo foro al centro e spennellate la superficie con l'uovo rimasto sbattuto. Infornate per 20 minuti a 190°, abbassate la temperatura a 160° e proseguite la cottura per un'ora e un quarto.

MEDIA

● Preparazione 1 ora ● Cottura 1 ora e 35 minuti ● 740 cal/porzione

BERE GIUSTO

Il menu è complesso per la varietà di ingredienti principali e di metodi di cottura, dunque richiede un vino versatile, capace sia di gratificare la combinazione tra formaggi e vegetali nella zuppa e nel flan, sia di governare il grasso del maiale del pasticcio di pollo e del bacon dell'insalata di patate: un Lagrein Scuro di stamppo giovanile, quindi non troppo corposo e invecchiato, è ideale e ha l'energia per accostarsi anche alle costole di agnello. I dolci evocano invece distillati di frutta e tè al bergamotto.

SUMMER PUDDING (PUDDING ESTIVO)

PER 6 PERSONE

8-10 fette di pancarré privato della crosta - 900 g di frutti di bosco (fragole, lamponi, ribes rosso e nero, mirtillo) - 60 g di zucchero - panna montata o yogurt naturale intero

- 1 Tagliate una fetta di pancarré in modo da foderare la base di uno stampo da terrina da 1,5 l. Preparate altre 6-7 fette e foderate le pareti in modo che una parte delle fette superi il bordo ed esca dallo stampo. Lavate i frutti di bosco, tamponateli con la carta assorbente e riuniteli in una casseruolina con lo zucchero. Cuoceteli a fuoco basso per 5 minuti, poi lasciateli raffreddare.
- 2 Con l'aiuto di un cucchiaino trasferite la frutta e il succo ottenuto all'interno della terrina, tenendo da parte una piccola quantità di frutti per la guarnizione. Piegare verso l'interno le parti di pancarré che sbordano dallo stampo e con le fette rimaste coprite la superficie del pudding.
- 3 Appoggiate sulla superficie un piccolo piatto a misura, sistematevi un peso da 1 kg e trasferite il pudding per almeno 9 ore nel frigorifero. Al momento di servire passate una lama di coltello tra le pareti dello stampo e il pudding, quindi rovesciatelo su un piatto da portata. Completate con i frutti di bosco tenuti da parte e accompagnate con la panna montata o lo yogurt.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 5 minuti ● 320 cal/porzione

ALMOND AND ROSE WATER BLANCMANGE (BIANCMANGIARE ALL'ESSENZA DI ROSA E MANDORLE)

PER 6 PERSONE

4,5 dl di latte - 4,5 dl di panna fresca - 1 limone non trattato - 5 fogli di gelatina da 2 g - 120 g di zucchero - 90 g di mandorle tritate - 2,5 ml di essenza di rosa - petali di rosa per decorare

- 1 Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per 5 minuti. Intanto tagliate la scorza del limone a strisciole sottili. Riunitele in un tegame con il latte, portate a ebollizione ed eliminate le scorzette.
- 2 Strizzate i fogli di gelatina e aggiungeteli al latte caldo, facendoli sciogliere. Incorporate anche lo zucchero, la panna, le mandorle e l'essenza di rosa.
- 3 Inumidite 6 stampini individuali da 2 dl, dividetevi il composto e trasferite nel frigorifero per almeno 3 ore o fino a quando ha raggiunto una consistenza soda. Sformate il biancmangiare sui piattini e decoratelo con i petali di rosa.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 5 minuti ● 200 cal/porzione

I giardini inglesi, sempre curatissimi, conservano una bellezza selvaggia solo apparentemente lasciata al caso. Con aiuole di fiori esotici o, secondo le nuove tendenze, di piante e cespugli locali.



Fiori e melanzane

BIANCHE COROLLE,
BOCCIOLI VIOLA E
COLORATI ORTAGGI
DI STAGIONE
ILLUMINANO LA
TAVOLA ESTIVA

a cura di Alessandro Gnocchi,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni

1



2



3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: 1 vaso basso rettangolare di 19 x 11 cm alto 10 cm -
1 spugna per fioristi rettangolare - 2 melanzane striate -
1 melanzana viola scuro - 2 melanzane mignon - 6 melanzane perline -
6 gambi fioriti di alstroemeria viola - 6 gambi fioriti di fresia bianca -
4 gambi fioriti di lysianthus bianco

- 1 Riempite un catino di acqua fredda, immergetevi la spugna per fioristi e lasciate che assorba la quantità necessaria di liquido fino a quando sarà andata a fondo. Levate la spugna dal catino, appoggiatela su un piano di lavoro coperto con fogli di giornale e tagliatela con un coltello in maniera che entri di misura nel vaso ai 3 quarti dell'altezza.
- 2 Tagliate 1 gambo di alstroemeria a 25 cm e infilatelo nella spugna nell'angolo posteriore sinistro del vaso. Sistemate un'altro gambo di alstroemeria leggermente più corta davanti alla prima e 2 di fresia di fianco.
- 3 Appoggiate le melanzane più grosse sulla spugna e sopra di esse alcune più piccole. Riempite gli spazi liberi con fresia, alstroemeria e lysianthus, rinforzando il primo nucleo con fiori di diverse altezze.

I segreti della pizza

GLI INGREDIENTI, LA LIEVITAZIONE, I GESTI GIUSTI
PER STENDERE LA PASTA: TUTTO QUELLO CHE SI DEVE SAPERE
PRIMA DELLA COTTURA. PER UN RISULTATO GARANTITO

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Splanatoia in legno
Tescoma; in tutto il
servizio canovacci Coin.
Indirizzi a pag. 6



LA PASTA DI BASE

PER 4 PERSONE

500 g di farina bianca 00 di media forza (contrassegnata in etichetta con una W seguita da un numero tra 230 e 260) - 25 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di zucchero - 2 cucchiaini di olio d'oliva - 2 cucchiaini di sale - poca farina per infarinare

1 Mettete il lievito spezzettato in una ciotola, versatevi un bicchiere scarso di acqua tiepida e scioglietelo, mescolando con un cucchiaino di legno; aggiungete lo zucchero e una manciata di farina e amalgamatela, mescolando energicamente, fino a ottenere una pastella morbida, liscia e omogenea; coprite la ciotola con un telo e lasciate lievitare in luogo tiepido per circa mezz'ora. **2** Raccogliete la rimanente farina sulla spianatoia e allargatela al centro in modo da formare una fontana. **3** Trasferite l'impasto lievitato al centro della fontana e distribuite tutt'intorno sulla farina il sale, in modo che non sia a contatto diretto con il lievito. **4** Aggiungete l'olio, versate gradualmente circa 2 dl di acqua tiepida e incominciate a impastare con le dita, portando man mano all'interno la farina. **5** Quando sarà del tutto amalgamata raccogliete l'impasto e lavoratelo energicamente a piene mani per circa un quarto d'ora, raccogliendo con una spatola anche la parte rimasta aderente alla spianatoia: se risulta troppo duro ammorbiditelo ancora con 1-2 cucchiaini di acqua, se troppo morbido spolverizzatelo con poca farina: alla fine dovrete ottenere una pasta compatta ma malleabile. **6** Raccoglietela formando una palla e infarinatela leggermente. **7** Trasferite la pasta in una capiente ciotola leggermente infarinata e praticate sulla superficie, con un coltello o con forbici da cucina, un taglio a croce. **8** Coprite la pasta con un telo umido e lasciatela lievitare in luogo tiepido da 2 a 3 ore, finché sarà raddoppiata di volume.





LA PIZZA IN TEGLIA

- **1** Dopo la lievitazione lavorate la pasta per qualche minuto e incominciate ad appiattirla con le mani. ● **2** Continuate a stenderla con un matterello, dal centro verso l'esterno, in un senso e nell'altro, fino a ottenere un rettangolo dello spessore di circa un cm. ● **3** Trasferitelo in una placca di 35x45 cm, unta di olio. ● **4** Tiratela con le mani fino a raggiungere i bordi e premete tutt'intorno con le dita, in modo da formare un cordoncino più spesso. Copritela con un telo e fatela lievitare ancora per un'ora; farcitela a piacere e cuocetela in forno già caldo a 220° per 20-25 minuti.



LE PIZZE SINGOLE

- **1** Dopo la lievitazione lavorate la pasta per qualche minuto, poi formate una pagnotta allungata. ● **2** Dividete la pagnotta in 6 pezzi. ● **3** Lavorate ogni pezzo facendolo scorrere sulla spianatoia e rigirandolo tra le mani in modo da formare una pallina, alla fine «stringetela» richiudendola verso il basso. ● **4** Coprite le palline con un telo e lasciatele lievitare per 2 ore, quindi stendetele con le dita aperte, facendole girare per assottigliarle. Sistematele in tegliette rotonde unte di olio, farcitele a piacere e cuocetele in forno già caldo a 250° per circa 15 minuti.

TEMPI E MODI

LA LIEVITAZIONE Il tempo dipende dalla temperatura dell'ambiente, che dovrebbe aggirarsi tra i 22 e i 27°, e dalla quantità di lievito. Per una pizza casalinga se ne utilizza di solito il 5% rispetto la farina, ma i pizzaioli professionali assicurano che la dose può essere anche dimezzata, basta

aumentare i tempi di lievitazione: in questo modo durante la lunga attesa proteine e zuccheri si scindono in aminoacidi e glucosio rendendo la pasta più leggera e digeribile. La massima digeribilità si ottiene preparandola il giorno prima e lasciandola «maturare» in frigo a 2-3°, prima di farla lievitare in luogo tiepido.

LA COTTURA. L'ideale è il forno a legna che consente di ottenere una pizza ben cotta e croccante in pochi minuti. Per una cottura rapida nel forno di casa si può sostituire la teglia con pietra refrattaria: dopo averla prima scaldata nel forno caldissimo vi si trasferisce la pizza e si inforna di nuovo per 6-8 minuti, secondo lo spessore della pasta.

Guarnizioni a scelta

Nella foto, le classiche pizzette con pomodorini, fettine di mozzarella, basilico, origano, e una versione fantasiosa di pizza in teglia farcita con peperoni grigliati, acciughe, capperi, olive e pinoli.



SEMPLICI PIACERI

Aglione olio e...

INGREDIENTI
SFIZIOSI, TOCCHI
DI COLORE,
QUALCHE SPEZIA
INSOLITA. COSÌ
UN GRANDE
CLASSICO ITALIANO
SI TRASFORMA
IN UNA PORTATA
SORPRENDENTE

a cura di Cristiana Cassé,
ricette di Alessandra Avallone,
foto di Adriano Brusaferrì,
stylist Alessandro Pasinelli Studio,
scelta dei vini di Sandro Sangiorgi

Ciotola Maxwell Williams, tessuto
Silva Tessuti. Nella pagina accanto:
ciotola e runner High Tech.
Indirizzi a pagina 6



SPAGHETTI ALLE VONGOLE VERACI E FRIARELLI

PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti - 1 kg di vongole veraci - 5 spicchi di aglio fresco

- 8 grossi peperoncini friarelli - 1 bicchierino di vino bianco dolce

- 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

1 Mettete le vongole in una bacinella colma d'acqua leggermente salata e lasciatele spurgare per 2 ore, mescolandole ogni tanto. Disponetele quindi in una pentola con 2 spicchi di aglio tritati, un cucchiaino di prezzemolo tritato e il vino dolce. Coprite e scaldate a fuoco medio finché si aprono. Sgusciate la metà e filtrate il liquido di cottura.

2 Tagliate a julienne i friarelli, saltateli brevemente in padella con l'aglio rimasto e 4 cucchiaini di olio, salate e pepate. Lessate gli spaghetti scolandoli a metà cottura (tenete da parte l'acqua), versateli nella padella con i peperoncini, bagnate con il liquido delle vongole e portateli a cottura aggiungendo, via via che si asciugano, un mestolo della loro acqua.

3 Unite le vongole sgusciate e distribuite la pasta nei piatti. Completate con le vongole intere, il prezzemolo tritato e un filo di olio.

FACILE • Preparazione 30 minuti • Cottura 30 minuti • 410 cal/porzione

BERE GIUSTO

Le vongole e i friarelli evocano un vino bianco avvolgente, ma anche secco e dal retrogusto amarognolo, come il Grillo di Marsala.





SPAGHETTI ALLA CHITARRA CON ACCIUGHE, FIORI E MENTA

PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti alla chitarra
- 8 filetti di acciuga sott'olio
- 2 spicchi di aglio - 3 cucchiaini di mandorle intere e 1 cucchiaino a filetti - 1 cucchiaino di pangrattato - 1 mazzetto di menta - qualche fiore commestibile (boraggine, rosmarino, senape o rucola)
- 50 g di pecorino sardo - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Tostate le mandorle intere in un padellino antiaderente, lasciatele intiepidire e tritatele finemente con una manciata di foglie di menta e il pangrattato.
- **2** Scaldate 5 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, aggiungete l'aglio tritato e le acciughe a pezzetti e stemperate queste ultime nel condimento con un cucchiaino di legno.
- **3** Lessate la pasta, sgocciolate e ripassatela in padella con le acciughe. Cospargete i piatti con metà del trito di menta e mandorle, adagiatevi sopra gli spaghetti, spolverizzate con il trito rimasto e completate qualche foglia di menta, le mandorle a filetti e i fiori. Servite con il pecorino a parte, da grattugiare al momento.

FACILISSIMA ● Preparazione 15 minuti
● Cottura 15 minuti ● 445 cal/porzione

BERE GIUSTO

Il sapido insieme di acciughe, menta e mandorle richiede un Etna bianco, ideale sullo spessore della chitarra.

Piatto Coté Table, ciotola rettangolare Sia, piatto Italia, tessuto Rubelli. Nella pagina accanto: piatto Emile Henry, ciotola Sia, forchetta Samonetti. Indirizzi a pagina 6



LINGUINE AL SUGO PICCANTE E STRACCIATELLA

PER 4 PERSONE

320 g di linguine - 4 spicchi di aglio fresco - 1 peperoncino verde piccante
- 6 pomodori perini maturi - 200 g di stracciatella vaccina - 3 rametti
di basilico - pecorino piccante (facoltativo) - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Scottate i pomodori in acqua bollente, sgocciolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Sbucciateli e tagliate la polpa a pezzetti. Lessate la pasta.
- **2** Intanto soffriggete in padella l'aglio schiacciato con 4-5 cucchiaini di olio, unite il peperoncino affettato e i pomodori e cuocete a fuoco vivo per 10 minuti, salando prima di spegnere. Poi stemperate 2 cucchiaini di stracciatella nel sugo.
- **3** Scolate le linguine e saltatele in padella con il sugo. Distribuite nei piatti e completate con le foglie del basilico e qualche cucchiaino di stracciatella. Se vi piace, insaporite con una grattugiata di pecorino piccante.

FACILISSIMA ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 15 minuti ● 485 cal/porzione

BERE GIUSTO

Il Bianco di Gravina condivide il terroir della stracciatella, accentua la piccantezza del pomodoro e rafforza il gusto della pasta.



SPAGHETTINI ALLE NOCI

PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti - 1 peperoncino rosso piccante (fresco) - 3 rametti di prezzemolo - 2 spicchi e 1 gambo di aglio fresco - 1 limone di Amalfi non trattato - 40 g di noci sgusciate - 40 g di pecorino sardo stagionato - olio extravergine d'oliva - sale

1 Prelevate la scorza del limone e tagliatela a julienne. Aprite il peperoncino, eliminate i semi e riducetelo a striscioline. Tagliate a fettine l'aglio e il gambo fresco. Tritate finemente il prezzemolo. Sbriciolate le noci.

2 Lessate gli spaghetti. Intanto scaldate una padella antiaderente, versatevi 4 cucchiaini di olio, unite l'aglio e il gambo fresco e soffriggeteli per 30 secondi. Aggiungete la scorza di limone, il peperoncino e le noci e cuocete brevemente mescolando con una spatola di legno. Salate, unite il prezzemolo e spegnete.

3 Scolate gli spaghetti, passateli un istante sotto l'acqua fredda, conditeli con il sugo e serviteli tiepidi il pecorino sardo grattugiato.

FACILISSIMA • Preparazione 20 minuti • Cottura 10 minuti • 430 cal/porzione

BERE GIUSTO

È il limone che ci invita a stappare un freschissimo e morbido Bianco Costa d'Amalfi, che governa il peperoncino e gratifica le noci.

BUCATINI ALLA CIPOLLA E ROSMARINO

PER 4 PERSONE

320 g di bucatini - 4 spicchi
di aglio - 1 peperoncino rosso
secco - 1 piccola cipolla
di Tropea - 2 rametti di rosmarino
- 10 olive verdi grandi - 2 cucchiaini
di capperi sott'aceto - 160 g
di sgombrò sott'olio - 1 manciata
di pangrattato - olio extravergine
d'oliva - sale

- **1** Affettate finemente la cipolla e salatela. Tostate il pangrattato in un padellino. Lessate i bucatini.
- **2** Intanto, soffriggete in 6 cucchiaini di olio l'aglio schiacciato e il peperoncino sbriciolato. Unite le foglie del rosmarino, la polpa delle olive a fettine e i capperi strizzati e cuocete per 2 minuti. Aggiungete i filetti di sgombrò a pezzetti e lasciate insaporire per 5 minuti a fuoco dolce.
- **3** Scolate i bucatini e ripassateli in padella con il sugo, incorporando la cipolla cruda. Servite la pasta con il pangrattato tostato a parte, da aggiungere al momento.

FACILISSIMA • Preparazione 10 minuti
• Cottura 10 minuti • 445 cal/porzione

BERE GIUSTO

Olive, sgombrò, capperi e cipolla rossa suggeriscono un Cirò Rosato, che fonde la varietà degli ingredienti.

Piatto Alessi, ciotola Jannelli & Volpi,
bicchiere Livellara, tovaglia Purafibra.
Nella pagina accanto: Piatto Alessi,
forchetta Sambonet, tovaglietta
di carta a quadretti Jannelli & Volpi,
tessuto Purafibra. Indirizzi a pagina 6

Fiori di zucca alla ligure

IN UNA TERRA AVARA LE NECESSITÀ DIVENTANO VIRTÙ. COSÌ ANCHE I PIATTI PIÙ SEMPLICI SONO IL FRUTTO DI UN INNATO TALENTO PER LA BUONA CUCINA

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi

C'è chi afferma che la cucina ligure non è figlia della storia, come quasi tutte le altre cucine, ma della geografia. La Liguria infatti è una stretta fascia di terra, un succedersi di monti ripidissimi a strapiombo sul mare che limitano le possibilità di un'agricoltura adeguata ai bisogni della popolazione. Una povertà quasi provvidenziale se ha reso i suoi abitanti maestri nel saper fare di necessità virtù: la genialità e l'innata propensione alla parsimonia che caratterizza il ligure doc hanno dato vita a proposte gastronomiche quasi miracolose perché nate prati-

> segue a pag. 56



PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

16 grossi fiori di zucca - 4 patate medie (circa 400 g) - 150 g di fagiolini verdi fini - 150 g di zucchine - 5 cucchiaini di parmigiano grattugiato - 1 uovo grande - 1 mazzetto di basilico e di maggiorana - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Spuntate i fagiolini e le zucchine; sbucciate le patate; lavate tutte le verdure. ● **2** Tagliate le patate a pezzi, mettetele in una casseruola e copritele di acqua; salate leggermente, portate a ebollizione e continuate la cottura per qualche minuto; unite i fagiolini e le zucchine tagliate a tronchetti; cuocete finché tutte le verdure sono tenere. ● **3** Scolatele, lasciatele un po' intiepidire, poi passatele al passaverdure con il disco a fori medi; raccogliete il passato in un tegame e fatelo asciugare a fuoco basso, mescolando. ● **4** Trasferite il passato in una ciotola e unitevi l'uovo, il parmigiano e 2-3 cucchiaini di olio; tritate una manciata di foglie di basilico e di maggiorana con l'aglio e mescolate il trito al composto di verdure; regolate di sale e pepate. ● **5** Eliminate il pistillo all'interno dei fiori di zucca. Riempite con il composto una tasca da pasticciere usa e getta a cui avrete applicato una bocchetta a foro liscio e farcite i fiori, poi richiudeteli avvitando delicatamente i petali. ● **6** Sistemate i fiori farciti in una pirofila oliata, irrorateli con un filo di olio e passate in forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.



I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali dove si possono gustare, scegliendole dal menu o su richiesta, fiori di zucca e altre verdure ripiene cucinate secondo la tradizione ligure.

RISTORANTE HOTEL LA GIOIOSA
Via Manie 55, Finale Ligure (Sv), tel. 019 601306.
Serviti sulla terrazza vista mare o nell'elegante sala, pranzi e cene si aprono con un'apoteosi di specialità locali: acciughe, totanetti, tomini freschi, una sfilata di verdure ripiene, più tanti altri prodotti di stagione.

VEGGIA DIAN

Via Gombi San Siro 1, Diano Marina (Im), tel. 0183 400594.
Una vecchia stalla restaurata trasformata in accogliente agriturismo. A tavola, una scelta di piatti contadini, croccanti pinzimoni e verdure farcite ispirate ad antiche ricette. In diretta dall'orto di famiglia.

OSTERIA DELL'ACQUASANTA
Via Acquasanta 281, Mele (Ge), tel. 010 638035.

Il posto ideale per gustare a costi contenuti un ghiotto antipasto di tortini, verdure ripiene, acciughe sotto sale, salumi. Ed è solo l'inizio.

RISTORANTE SAN FRUTTUOSO
V.le Corsica 3, Milano (tel. 02 76110558).

In questo originale locale in stile marinaro il menu privilegia i piatti di pesce, ma non mancano mai la focaccia al formaggio e, in stagione, le tradizionali verdure ripiene.

RISTORANTE LE 5 TERRE

Via Andrea Appiani 9, Milano (tel. 02 653034).
È un po' defilato ma meta di personaggi dello sport e dello spettacolo che apprezzano gli stuzzicanti piatti di mare e il ricco buffet con svariati proposte di specialità e di verdure farcite.

> segue da pag. 54

camente dal nulla. Anche il frequente ricorso al ripieno, adottato in molti piatti tipici, è un'ingegnosa strategia dal duplice scopo: arricchirli di sapore e aumentarne il volume, risparmiando sulle materie prime. Ne sono un esempio eclatante piatti famosi come la torta pasqualina, che racchiude tra le numerose sfoglie verdure e formaggi di produzione locale, e la cima ripiena: un taglio economico di carne trasformato in godurioso polpettone da un mix di legumi ed erbe profumate. Poca spesa, ottima resa. Merito anche di un lungo e paziente lavoro a cui ogni genovese si dedica sempre volentieri quando si tratta di mettersi ai fornelli.

Buoni sapori, allegri colori

Ma la fantasia ligure si esprime con successo anche in piatti più semplici, come le verdure ripiene: zucchine, melanzane, peperoni, pomodori e fiori di zucca. Questi ultimi sono spesso protagonisti della tavola estiva: basta un salto in padella con un'idea di cipollotto e una manciata di pinoli, ed ecco un condimento stuzzicante per le lasagnette, oppure un tuffo nell'olio bollente per un croccante stuzzichino. Ma anche in questo caso è la farcitura a trasformare le delicate corolle in una specialità. Tra le tante formule vince il ripieno di verdure. La scelta non è casuale: patate per dar corpo e sofficità al composto, zucchine per il loro sapore delicato, fagiolini per il colore verde brillante che al momento di gustare i teneri bocconcini fa capolino dal giallo solare dei fiori. Più l'immanicabile profumo di basilico e maggiorana. Un mix equilibrato, da distribuire all'interno dei fiori, non prima di un rapido passaggio sul fornello per consolidarlo e di un'abbondante spolverizzata di parmigiano. Tappa finale, il forno: pochi minuti bastano per una stuzzicante doratura.



PAROLA D'ESPERTA

Le verdure ripiene come si fanno in Liguria non mancano mai nel menu estivo proposto da Caterina Galfre, proprietaria e chef del ristorante Il Torrione di Vallecrosia, in provincia di Imperia (tel. 0184 295671). I fiori di zucca ripieni in particolare sono molto richiesti e sono diventati una delle sue specialità. **Quali sono i fiori di zucca più adatti?** Non bene tutti, a patto che siano freschissimi e solo leggermente aperti. A me piace utilizzare le zucchine piccole con il loro fiore: farcisce tutto con il composto preparato e servo i fiori chiusi e le zucchine tagliate a rondelle. **In questo caso si allungano i tempi di cottura?** I fiori si lasciano in forno per 15 minuti, per le zucchine occorrono 10 minuti in più. **Una dritta per accelerare la preparazione?** Sostituire il setaccio con il frullatore per ridurre le verdure in purea: se il composto risulta troppo morbido si può aggiungere un po' di pangrattato e abbondare con il parmigiano.



BERE GIUSTO

Ricerare, quando è possibile, l'accostamento con un vino del medesimo territorio della ricetta è una scelta sicura e gratificante, soprattutto se la caratterizzazione degli ingredienti è tale da evocare la comune discendenza; il Cinqueterre Luciano Capellini, bianco ampio e luminoso, custodisce la soavità del contenitore e dedica la sua molteplice bellezza a ogni aspetto del ripieno, esaltandone la saporita varietà.



CONNETTIVINA. Riparare la pelle lesa è il nostro mestiere.

FERITE SUPERFICIALI, ESCORIAZIONI, SCOTTATURE DOMESTICHE E SOLARI?

Quando serve, puoi chiedere aiuto a **Connettivina**, una linea completa di cicatrizzanti in **Crema**, **Spray** e **Garze**.

Connettivina, a base di **Acido ialuronico**, stimola la rigenerazione della pelle accelerandone la guarigione, anche in caso di irritazioni cutanee localizzate determinate da sole, freddo, vento e negli arrossamenti da pannolino.

CONNETTIVINA. Amici per la pelle.



Cod. 997521

LA MIGLIOR TAB MAI OFFERTA DA PRIL.



Scopri Nuovo Pril 10 Extra Solubile ad Azione Immediata.
Si dissolve con incredibile rapidità per darti la miglior forza pulente.
Risultato: stoviglie perfettamente pulite e brillantezza impeccabile.

Henkel



È FACILE, È BRILLANTE, È PRIL.

BBQ evolution

MATERIALI HIGH TECH E DESIGN
PERFORMANTE PER LA FORMA PIÙ MODERNA
DEL CLASSICO BARBECUE AMERICANO

a cura di Enza Dalessandri, testo di Fiammetta Bonazzi,
foto di Marco Azzoni/MDA, styling di Patrizia Cantoni



● 1 Cottura perfetta sulla griglia in alluminio nero per gli spiedini (Sagaform, 40,50 €). ● 2 Il vassoio wok in acciaio inox è ideale per mini porzioni o cibi delicati (Genius, 32,00 €). ● 3 Il guanto da forno in suede nero e beige è adatto anche per le grigliate (Sagaform, 21,12 €). Quello nero e rosso invece è in neoprene, resistente al calore (I Signori del Barbecue, 18,00 €). ● 4 Per chi ha problemi di spazio il bbq diventa pieghevole (Küchenprofi, 141,10 €). ● 5 Superversatile, il multi grilling basket ha manico asportabile e spessore regolabile (Genius, 38,00 €). Indirizzi a pagina 6

Mito a stelle e strisce

Il termine barbecue, di origine texana, diventa un must negli anni Cinquanta per definire il pasto open air a base di carne cotta su una brace di legna o carbone. Fra tutte le occasioni conviviali il bbq è quello in cui il galateo ammette più libertà, anche in virtù del fatto che il rito estivo della grigliata si celebra all'aria aperta e in totale relax, in giardino, in terrazza o in riva mare. Poche, anzi pochissime, quindi, le regole da rispettare. Primo: non mescolare. Scegliete un tema (la carne, il pesce, i formaggi, il tutto ab-

● **1** La valigetta racchiude i tre pezzi base per il barbecue: pinza, forchettoni e spatola, tutti con manico in bambù (I Signori del Barbecue, 39,00 €). ● **2** Sembra un grosso fiammifero l'accendino a gas che evita le scottature (XXL di Schönhuber, 14,90 €). ● **3** Basta un piccolo movimento e salsicce, würstel, salamelle girano, cuocendo in modo uniforme, su questa speciale griglia a rulli con manico staccabile (Hot Dog Roller di Grill Pro, 29,00 €). ● **4** Spiedini speciali? A doppia punta in acciaio con manico in legno o flessibili in acciaio inox da 77 cm (tutto Küchenprofi, 12,50 € i primi, 13,20 € i secondi). ● **5** Sfizioso e originale, lo spargisale e spargipepe in legno e acciaio con manico lungo consente di aromatizzare i cibi direttamente sul barbecue (Grill Pro 19,00 €). Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 59

binato alle verdure) e declinatelo con fantasia. Secondo: apparecchiare con piatti di plastica e bicchieri in vetro colorati, pesanti quanto basta per bloccare la tovaglia in caso di vento; solo le posate saranno in metallo, per evitare che si spezzino. Non può mancare un carrello con i cestini del pane, i vassoi con olio e aceto, le salse, grandi ciotole d'insalata e le bevande.

Apri e chiudi

Il vero protagonista della scena è naturalmente il barbecue, che i tempi vogliono sempre più leggero: si trasporta in un borsone e dopo l'uso si piega e si ritira nell'armadio. Più pratici e maneggevoli anche gli accessori: pinze, forchettoni, spiedini, spatole, guanti ignifughi e gli ingegnosi spargisale (e pepe) con il lungo manico, per insaporire i cibi che cuociono direttamente sulla griglia. E per il gran finale, è ottima la frutta caramellata sulla fiamma dentro un cestello: fette d'ananas, pesche e albicocche tagliate a metà, da servire con gelato alla crema e un pizzico di cannella.



Total. La dieta del piacere.



**Total 0%. Niente grassi, niente coloranti,
niente conservanti: solo puro godimento.**

Total è l'autentico yogurt greco, ancora preparato con la tradizionale ricetta: 4 litri di latte per 1 solo chilo di yogurt. Denso, cremoso, ricco di proteine, ma incredibilmente leggero. Con grassi in bassissima percentuale (Total 2%) o addolcitura assenti (Total 0%). In più, Total 0% è anche in vaschetta "split", abbinato a una porzione di composta di frutta (fragole o mirtilli) o delizioso miele. Bello godersi una dieta così!



Pizzelle, pag. 68

Sembrano le classiche pizzette, invece l'impasto, che subisce una doppia lievitazione, viene fritto in olio bollente e solo in seguito farcito con sugo di pomodoro e pamigiano. Un'autentica ghiottoneria.





Fritto napoletano

CROCCHETTE, ARANCINI, PALLINE,
PANZAROTTI... SONO LE IRRESISTIBILI
TENTAZIONI DELLA CUCINA
PARTENOPEA, MAGICO RISULTATO
DI UN TUFFO NELL'OLIO BOLLENTE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Paola Volpari,
foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Patrizia Cantoni,
scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



COSA C'È DI PIÙ BUONO
DI UN FRITTO? SCATENATE
LA VOSTRA FANTASIA!
TROVATE TANTE RICETTE
ANCHE SULLA NUOVA APP
DI SALE&PEPE.
SCOPRITE COME
INSTALLARLA A PAGINA 122

Arancini di riso, pag. 68

Ricchi e gustosi, si distinguono da quelli siciliani per la cottura del riso (in questo caso lessato nel brodo, senza zafferano), per l'assenza di pomodoro nel ragù e per la golosa aggiunta di salame a cubetti.



Scatolette di latta China Foodstore, tovaglietta a quadretti bianchi e verdi Bitossi, piatto ovale con bordo ondulato Michielotto, tovagliolo a quadretti bianchi e rossi Coin. Indirizzi a pagina 6



Crocché, pag. 68

Preparate con patate, uova, salame e formaggi, risultano particolarmente croccanti grazie alla doppia impanatura. A Napoli sono lo snack di tutte le ore, ma anche un contorno e, in numero adeguato, un secondo piatto.



Palline di mozzarella, pag. 69

Sono di grandissima soddisfazione e davvero semplici da preparare. Per una buona riuscita, basta avere l'accortezza di lasciare il formaggio in frigo per un giorno senza la sua acqua, in modo che si asciughi.



Panzarotti napoletani, pag. 69

Queste piccole delizie vanno servite a scottadito, ovvero molto calde. Solo così si può apprezzare il piacevole contrasto tra la pasta croccantissima e il ripieno fondente, a base di ricotta e prosciutto cotto.



Gratella quadrata in filo di ferro Compagnia dei giardini. Indirizzi a pagina 6



BERE GIUSTO

Al di là delle differenze tra gli ingredienti, a tenere il filo dell'accostamento con un buon bicchiere di vino sono la qualità della pastella e la fragranza della cottura. Su queste funzionano la delicatezza di un Franciacorta Rosé, adatto alle specialità senza carne, e la generosità di un Piediroso vesuviano per i ripieni più intensi.

Frittatine di pasta, pag 69

Ecco un piatto geniale, nato per sfruttare la pasta avanzata. Ne esistono tante versioni, tutte da reinventare a piacere secondo quello che c'è in dispensa. Resta fisso solo l'uso della besciamella che fa da legante.





PIZZELLE

PER 6 PERSONE

250 g di farina • 12,5 g di lievito di birra • 250 g di polpa di pomodoro • 1 spicchio di aglio • 1 piccola cipolla • 1 pizzico di origano secco • 1 mazzetto di basilico • 50 g di parmigiano grattugiato • 1/2 cucchiaino di zucchero • olio extravergine d'oliva • sale

- 1 Sciogliete il lievito con 5 cucchiaini di acqua tiepida e lo zucchero e lasciate riposare finché si sarà formata una schiumetta. Sciogliete 10 g di sale in 1 dl di acqua tiepida. Mettete la farina in una ciotola, aggiungete il lievito e l'acqua salata e lavorate il tutto fino a ottenere una pasta elastica. Copritela con un canovaccio e lasciatela lievitare fino al raddoppiarsi del volume (2 ore circa).
- 2 Tritate la cipolla e l'aglio e rosolateli in un tegame con 2 cucchiaini di olio. Unite la polpa di pomodoro, l'origano, un pizzico di sale e cuocete a fuoco moderato per 25 minuti.
- 3 Lavorate nuovamente la pasta, suddividetela in 12 palline e mettetela su un vassoio foderato con un telo infarinato, copritela con un canovaccio e lasciatele lievitare per 1 ora fino al raddoppiarsi del volume.
- 4 Schiacciate le palline con le dita in modo da formare dei dischetti con i bordi leggermente rialzati. Friggete le pizzelle in abbondante olio bollente, scolatele, fatele asciugare su carta da cucina e conditele con il sugo, il parmigiano e foglie di basilico.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti + riposo
- Cottura 10 minuti • 240 cal/porzione



ARANCINI DI RISO

PER 6 PERSONE

300 g di riso semifino • 50 g di polpa di manzo macinata • 70 g di salame napoletano • 100 g di mozzarella • 50 g di piselli sgranati • 1 piccola cipolla • 2 uova • 200 g di pangrattato • 30 g di parmigiano grattugiato • 70 g di burro • 7 dl di brodo • 100 g di farina • olio extravergine d'oliva • sale, pepe

- 1 Versate il riso nel brodo in ebollizione e portatelo a cottura (il brodo deve asciugarsi del tutto; circa 15 minuti). Quindi mantecate con 30 g di burro e il parmigiano e lasciate intiepidire. Aggiungete le uova sbattute con sale e pepe, mescolate e passate in frigorifero per 2 ore.
- 2 Tritate la cipolla e rosolatela in un tegame con il burro rimasto e la carne. Salate, bagnate con poca acqua e portate a ebollizione. Poi abbassate la fiamma e cuocete a fuoco moderato per 20 minuti. Unite i piselli e proseguite la cottura per 10 minuti.
- 3 Tagliate il salame e la mozzarella a dadini. Prendete un poco di riso nel palmo della mano, mettetelo nel centro un po' di ragù e qualche dadino di salame e mozzarella, quindi chiudete l'arancino con altro riso. Procedete così fino a esaurire gli ingredienti.
- 4 Diluite la farina con 1,5 dl di acqua. Spennellate gli arancini con la pastella, passateli nel pangrattato e friggeteli in abbondante olio bollente.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti + riposo
- Cottura 1 ora • 640 cal/porzione



CROCCHÈ

PER 6 PERSONE

1 kg di patate • 4 uova • 100 g di salame napoletano • 50 g di parmigiano grattugiato • 150 g di provola • 1 mazzetto di prezzemolo • 200 g di pangrattato • 150 g di farina • olio extravergine d'oliva • sale, pepe

- 1 Lavate le patate, lessatele con la buccia, scolatele, sbucciatele ancora calde e passatele due volte con lo schiacciap patate. Mettete il purè in una teglia larga e bassa, pressatelo in modo da renderlo compatto e fatelo raffreddare. Quindi cospargetelo con il parmigiano, il prezzemolo tritato, 1 uovo e 1 tuorlo sbattuti, sale e pepe. Mescolate il composto e, se risultasse troppo morbido, unite 1-2 cucchiaini di farina.
- 2 Formate tante palline, appiattitele nell'incavo della mano, farcitele con un po' di salame e provola a dadini, richiudetele e formate dei cilindretti ben compatti.
- 3 Passate le crocchette prima nella farina rimasta, poi nelle rimanenti uova sbattute con un pizzico di sale e infine nel pangrattato, quindi impanatele di nuovo ripetendo l'operazione da capo. Passate il tutto in frigorifero per 2 ore.
- 4 Friggete le crocchette in abbondante olio bollente, sgocciolatele, fatele asciugare su carta da cucina e salatele leggermente.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti + riposo
- Cottura 30 minuti • 510 cal/porzione



PALLINE DI MOZZARELLA

PER 6 PERSONE

500 g di mozzarella fior di latte
- 1 uovo - 2 cucchiai
di parmigiano grattugiato - 150 g
di farina - 1 mazzetto
di prezzemolo - olio extravergine
d'oliva - sale, pepe

● **1** Comprate la mozzarella il giorno prima e mettetela in frigo in una ciotola senza la sua acqua, in modo che si asciughi. La mattina seguente tagliatela a fette, mettete queste ultime in una colapasta e lasciatele sgocciolare per 2-3 ore.

● **2** Tritate grossolanamente le fette di mozzarella, disponete i dadini in una terrina e lavorateli con le mani fino a ottenere una sorta di impasto. Sbattete l'uovo con sale e pepe e versatelo nella mozzarella con il prezzemolo tritato, 2 cucchiari di farina e il parmigiano.

Mescolate bene il composto e mettetelo a riposare in frigorifero per 3-4 ore.

● **3** Con le mani infarinate, formate tante palline delle dimensioni di una noce, passatele nella farina rimasta e mettele in freezer a raffreddare per circa 30 minuti.

● **4** Friggete le palline in abbondante olio bollente. Sgocciolatele, fatele asciugare su carta da cucina e salatele leggermente.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 10 minuti ● 455 cal/porzione



PANZAROTTI NAPOLETANI

PER 6 PERSONE

300 g di farina - 20 g di strutto -
200 g di ricotta - 100 g
di mozzarella - 50 g di provola
affumicata - 100 g di prosciutto
cotto - 50 g di parmigiano
grattugiato - 1 mazzetto di
prezzemolo - 1 uovo - olio
extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Impastate la farina con lo strutto e un pizzico di sale e, aggiungendo poco alla volta 1,5 dl di acqua tiepida, lavorate a lungo la pasta. Poi avvolgetela in un canovaccio e fatela riposare per circa 1 ora.

● **2** Mescolate la ricotta con il prezzemolo tritato, l'uovo sbattuto, il parmigiano, la mozzarella e la provola a dadini, il prosciutto tritato, sale e pepe.

● **3** Stendete una parte di pasta in una sfoglia rettangolare molto sottile. A circa 3 cm dal bordo e a distanza di 7 cm tra loro, disponete delle palline di composto di ricotta grandi come una noce.

Ripiegate la pasta su di esse, schiacciate bene i due strati di pasta intorno al ripieno e tagliate i panzarotti a semicerchio.

Ripetete l'operazione fino a terminare gli ingredienti.

● **4** Friggete i panzarotti in abbondante olio bollente, sgocciolateli, fateli asciugare su carta da cucina e salateli.

MEDIA

● Preparazione 1 ora + riposo
● Cottura 10 minuti ● 460 cal/porzione



FRITTATINE DI PASTA

PER 6 PERSONE

250 g di bucatini - 80 g di salame
napoletano - 50 g di provola - 50
g di provolone - 2 cucchiari di
pecorino - pangrattato - 4 dl di
latte - 150 g di farina - 40 g di
burro - noce moscata - olio
extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Fate fondere il burro in una casseruola, unitevi 50 g di farina, mescolate bene e poi, fuori dal fuoco, incorporate il latte caldo. Mettete di nuovo la casseruola sul fuoco e, mescolando con una frusta, cuocete la besciamella finché si sarà addensata. Salatela, pepate e profumate con noce moscata.

● **2** Spezzate in 3 parti i bucatini, lessateli, scolateli al dente, fateli raffreddare stesi su un piano e poi tagliuzzateli grossolanamente.

● **3** Tritate il salame, la provola e il provolone, metteteli in una terrina, unite la pasta, il pecorino e la besciamella, mescolate bene e ponete il composto in frigorifero per mezza giornata.

● **4** Trasferite il composto in una teglia, livellatelo e schiacciatelo un poco. Con un tagliapasta ricavate dei dischetti di circa 4-5 cm e prelevateli. Compattate l'impasto avanzato e formate altri dischetti. Mescolate la farina rimasta con 1,5 dl di acqua. Intingete i dischetti nella pasta e poi nel pangrattato, quindi friggeteli in abbondante olio bollente. Sgocciolate le frittatine e fatele asciugare su carta da cucina.

FACILE

● Preparazione 40 minuti + riposo
● Cottura 40 minuti ● 515 cal/porzione

Coca-Cola®

Buon appetito
con
Coca-Cola

Gli spaghetti
con il sugo
della mamma

+

la Coca-Cola
a tavola

=

il mio pranzo
preferito



Coca-Cola®

Siamo fritti!

UNA COTTURA CHE RENDE CROCCANTI E IRRESISTIBILI PIATTI DOLCI E SALATI (SERVIZIO A PAG. 62). E ONLINE IMPAZZA LA MANIA

di Barbara Roncarolo

NEWS: NASCE HUNGRY

Promette di essere una rivoluzione nel mondo delle trasmissioni culinarie per il web e non solo. Se finora su Youtube erano presenti per lo più video a basso costo, ora c'è una novità. A luglio debutta Hungry, il canale totalmente dedicato a cibo, ricette, show cooking e approfondimenti. Gli autori assicurano che programmi e protagonisti saranno di altissimo livello.



ELY, UNA BLOGGER TRA NOI

Elena ha 41 anni e tre figli; conosce il marito Paolo, il Capitano, dall'infanzia ed è una lettrice di Sale&Pepe da 25 anni. Cioè da sempre. È anche venuta a trovarci in redazione (nella foto è con il direttore Laura Maragliano). Per restare in atmosfera amarcord, segnaliamo sul suo blog i "paradell" fritti (foto), un dolce lombardo che preparava sempre sua mamma. nallacucinadiely.it

Nella cucina di Ely

Ricette, lavori e chiamare di una mamma cuocina la cucina...



UN'ITALIANA IN SPAGNA

La pastella per friggere di Monica è fatta rigorosamente con l'acqua frizzante, mentre le polpette vanno immerse in olio bel caldo per pochi minuti. Questi e tanti altri i consigli su Zuccheriera. Monica ha origini venete, vive a Salamanca, in Spagna, dove non si perde un numero di Sale&Pepe e dove, dopo 7 anni di blog, è diventata un punto di riferimento per gli spagnoli che amano la cucina italiana. zuccheriera.blogspot.com.es



TOUR NELLA TANA DEL CONIGLIO

"Custodisco gelosamente il primissimo libro di cucina, il manuale di Nonna Papera". Per Erika è un reperto amato, come il "dolce forno", il giocattolo di quando è nata la passione per la cucina. Di questo amore tiene traccia in un blog con tante ricette golose, come questi donuts (foto) latanadelconiglio.com



JAMIE: FRITTI E NON SOLO

Conosciuto in tutto il mondo, Jamie Oliver è uno degli chef più acclamati in tv (in Italia è su GamberoRosso Channel HD). È noto per le sue ricette sprint, la lotta all'obesità e la scelta di ingredienti di qualità. Sul suo blog la pizza fritta è cliccatissima jamieoliver.com.

JamieOliver.com
| country » uk | login | newsletter |



Venite a trovarci su facebook.com/saleepeemagazine e segnalateci il vostro blog



Genovese doc, Massimiliano o Max sul web, nella sua "Piccola casa" cucina il pesce in mille modi diversi, dal secondo sontuoso al finger food. E il fritto di mare (foto) è una delle sue specialità. Tutte le ricette sono cucinate e fotografate da Max e il blog è una vera miniera per chi cerca ispirazione. lapiccolacasa.blogspot.it



Pinoli

PICCOLI SEMI DAL SAPORE UNICO, RENDONO
PREZIOSI I PIATTI PIÙ DIVERSI. DAL PESTO LIGURE
AL CASTAGNACCIO TOSCANO, SONO PERFETTI
PER LE RICETTE DELLA TRADIZIONE REGIONALE

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Vengono dal pino domestico, uno degli alberi più belli e caratteristici del paesaggio italiano, con la sua larga chioma a ombrello e i frutti bombati a scaglie legnose, le pigne; proprio dentro quelle scaglie, protetti da un guscio duro avvolto da una polvere fra il nero e viola, stanno i pinoli, semi oleosi dal sapore unico, leggermente resinoso, ricco e profondo. Si prestano alla tostatura, ma anche freschi sono una delizia e, in cucina, possono entrare nelle preparazioni più diverse.

Gli antichi romani accostavano i pinoli al formaggio e li usavano per le salse da abbinare alle carni. La tradizione regionale, specialmente siciliana, napoletana e ligure li valorizza in molti piatti, dalla pasta con le sarde allo stoccafisso in umido. E come farne a meno nel pesto alla genovese?

> segue a pag. 75

In tutto il servizio, pietra
Risani Marmi. In questa
pagina, ciotolina in legno
Muji. A destra: piatto Virginia
Casa, tovagliolo Culti, posate
Rivadossi.
Indirizzi a pagina 6

Sarde ai pinoli con bagna acidula



SARDE AI PINOLI CON BAGNA ACIDULA

PER 4 PERSONE

12 sardine pulite, aperte a libro e spinate - 40 g di pinoli - 2 uova - 2 cucchiai di farina bianca - 100 g di pangrattato - 2 dl di vino bianco - 3 cucchiai di aceto rosso - 1 cipolla rossa piccola - 1 rametto di timo - olio di arachide per friggere - sale

- 1 Rompete le uova in una fondina; tritate i pinoli grossolanamente e mescolateli con il pangrattato. Versate il vino in una casseruola, unite la cipolla a fettine, il timo e portate a ebollizione. Proseguite a fuoco medio fino a quando il liquido si sarà ridotto della metà, unite l'aceto e spegnete.

- 2 Sbattete le uova nella fondina con 1 pizzico di sale; passate le sardine nella farina, poi nelle uova e infine nel composto preparato con i pinoli e il pangrattato. In una padella abbastanza grande, riscaldate abbondante olio di arachide e friggetevi le sardine impanate per circa un minuto, rigirandole delicatamente in modo che risultino ben dorate su entrambi i lati.
- 3 Scolatele su carta assorbente da cucina in modo da eliminare l'olio in eccesso; suddividetele in quattro piatti leggermente fondi, versatevi sopra la bagna di vino bianco e aceto, lasciate raffreddare e servite.

MEDIA

- Preparazione 15 minuti
- Cottura 5 minuti - 435 cal/porzione

CONFETTURA DI ALBICOCCH E PINOLI

PER 4 VASETTI DA 2,5 DECILITRI

1 kg di albicocche mature - 600 g di zucchero di canna - 100 g di pinoli - 1 limone non trattato

- 1 Lavate le albicocche, asciugatele, snocciolatele e trasferitele in una terrina. Unite lo zucchero, il succo e la scorza di limone, mescolate e lasciate riposare per 5-6 ore.
- 2 Trasferite la frutta in una casseruola di acciaio inossidabile e cuocetela per circa 30 minuti, fino a ottenere una composta densa.
- 3 Eliminate la scorza di limone, unite i pinoli, mescolate e invasetate nei vasetti sterilizzati. Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e fateli raffreddare. Lasciate riposare in luogo buio per un mese e consumatela entro un anno.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 30 minuti - 75 cal/cucchiaio

PEPERONI CON PESTO DI PINOLI ALLE ERBE

PER 4 PERSONE

100 g di pinoli - 30 g di pecorino fiore sardo - 1/2 limone non trattato - 1 mazzetto ciascuno di maggiorana, timo, prezzemolo, menta - 2 peperoni gialli - 2 peperoni rossi - olio extravergine di oliva - sale

- 1 Spennellate i peperoni con poco olio, abbrustoliteli sotto il grill del forno rigirandoli su tutti i lati, trasferiteli in una ciotola, copriteli e lasciateli raffreddare. Pelate i peperoni, apriteli, eliminate semi e filamenti e riduceteli a tocchetti.
- 2 Mondate e lavate le erbe aromatiche, asciugatele e riunitele nel mixer con i pinoli, il pecorino spezzettato, 1 pizzico di sale, la scorza di 1/2 limone, 1/2 decilitro d'olio e frullate fino ad ottenere un pesto omogeneo.
- 3 Condite i peperoni, trasferiteli in una ciotola e fateli riposare coperti in luogo fresco per 1 ora. Servite.

FACILISSIMA

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 20 minuti - 310 cal/porzione

Confettura di
albicocche e pinoli



Peperoni con pesto di pinoli alle erbe

> segue da pag. 73

Grazie al loro gusto particolare, oltre che su primi e secondi piatti, questi semi sono indispensabili per impreziosire dolci come le pignolate liguri, le pinoccate perugine, la torta di ricotta napoletana e il castagnaccio toscano.

L'accostamento privilegiato è quello con l'uvetta: perfetto per il palato, ma anche per la vista, date le proporzioni simili e i colori contrastanti. Questo accoppiamento classico si ritrova nel pandolce genovese, ma anche in piatti salati cui dà una nota agrodolce come il pestostocco messinese e il baccalà livornese. Altre idee, oltre a quelle di queste pagine? Aggiungerne una manciatina agli spinaci al burro, disseminarne le macedonie di frutta e le insalate, in particolare, quella di semplice lattuga. Da provare inoltre con i ripieni, praticamente tutti.

Piatto in legno Muji, tazza Pagnossin. Nell'altra pagina, bicchiere in pietra in vendita da Cargo&HighTech. Indirizzi a pagina 6

Torte paesane alla frutta

PESCHE, ALBICOCCHIE, FICHI E PRUGNE
REGALANO FRESCHE NOTE ZUCCHERINE
AI DOLCI RUSTICI DELLA TRADIZIONE.
PERFETTI PER UNA GOLOSA PAUSA ESTIVA

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni,
foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Patrizia Cantoni

In tutto il servizio: mobili
Orissa. Nella pagina accanto:
tazzine Bormioli Rocco, piatto
Jardin d'Ulysse, tovaglietta
americana Genevieve Leihu.
Indirizzi a pagina 6





SFORMATO DI "GIARDINIERA" (LIGURIA)

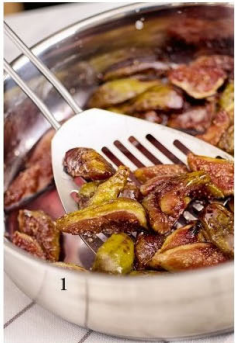
PER 6 PERSONE

800 g di frutta mista a piacere -
300 g di farina - 200 g di burro -
100 g di zucchero (+ 1 cucchiaino
per decorare) - 80 g di scorze
di cedro e arancia candite - 2
uova - 0,8 dl di vino passito -
1 cucchiaino di rum - 10 g
di pectina in polvere - sale

- 1 Passate nel mixer la farina con il burro e lo zucchero, unite le uova e un pizzico di sale e frullate fino a ottenere una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30 minuti.
- 2 Lavate, asciugate e pulite la frutta, tagliatela a tocchetti, riunite la in una casseruola con il rum e il passito e portate a ebollizione. Aggiungete la pectina, proseguite la cottura per 5 minuti e lasciate raffreddare. Unite i canditi e mescolate.
- 3 Stendete la metà della frolla in una sfoglia non troppo sottile. Rivestite fondo e bordi di uno stampo antiaderente con il fondo staccabile di 20 cm di diametro, eliminando la pasta in eccesso. Riempite con la frutta e coprite con la frolla rimasta. Decorate a piacere con i ritagli di pasta tenuti da parte e cuocete la torta nella parte bassa del forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Fate raffreddare, spolverizzate con poco zucchero e servite.

MEDIA

- Preparazione 25 minuti + riposo ●
- Cottura 30 minuti ● 605 cal/porzione



TORTINI DI FICHI ALLA RICOTTA (CAMPANIA)

PER 8 PERSONE

320 g di farina - 400 g di fichi - 240 g di zucchero - 200 g di ricotta di pecora - 90 g di burro
- 70 g di yogurt - 1 uovo - 2 tuorli - 1/2 bustina di lievito per dolci - sale

- **1** Lavate e asciugate delicatamente i fichi, eliminate il picciolo e tagliateli a spicchi. Riuniteli in una padella con la metà dello zucchero e cuoceteli per circa 20 minuti fino a che risultano caramellati.
- **2** Con le fruste elettriche montate l'uovo con lo zucchero rimasto, unite un pizzico di sale, il burro molto morbido e lo yogurt e mescolate. ● **3** Setacciate 300 g di farina con il lievito e amalgamate gli ingredienti. Se l'impasto ottenuto dovesse risultare troppo morbido unite poca farina. ● **4** Formate una palla di pasta, avvolgetela in un foglio di pellicola e fate riposare in frigo per 30 minuti. ● **5** Setacciate la ricotta attraverso un colino per eliminare i grumi. ● **6** Unite la ricotta ai tuorli e ai fichi sgocciolati e mescolate delicatamente con una spatola.
- **7** Riprendete l'impasto, dividetelo in 8 parti dello stesso peso, stendetelo sulla spianatoia e rivestite 8 stampi da tartelletta lisci di 8 cm di diametro. ● **8** Bucherellate il fondo con una forchetta, riempite gli stampi con il composto di ricotta, ripiegate la pasta eccedente verso il centro e cuocete i tortini in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Lasciateli raffreddare, sformateli e servite.

FACILE ● Preparazione 25 minuti + riposo ● Cottura 30 minuti ● 550 cal/porzione



Gratella per dolci Medagliani,
alzatina Jardin d'Ulysse.
Indirizzi a pagina 6



Gusci di frolla e soffici impasti

Dal famoso strudel altoatesino alla crescita marchigiana con mele, uvetta e noci, la frutta è il filo rosso che unisce molti dolci della nostra tradizione regionale, semplici torte dal tocco rustico e familiare che sembrano uscite dalla cucina della nonna. Del resto, con la sua polpa zuccherina, la frutta era stata la base dei dolci fin dall'antichità, ben prima dello zucchero vero e proprio, che si diffuse in Europa solo nel Settecento. Coltivata o spontanea, fresca o secca, ogni regione italiana ne custodisce varietà diverse, che nelle ricette locali diventano ripieni per gusci di frolla o ingredienti dell'impasto di soffici torte. Per le farciture, la frutta può essere tagliata a pezzetti e cotta con vino dolce e liquori. Come nello sfornato di "giardiniera" (pag. 77), una specialità ligure delle Cinqueterre preparata con varietà miste di stagione, arricchite con agrumi canditi e sbollentate con rum e Sciacchetrà, il pregiato vino passito della zona. Altre ricette prevedono invece che la frutta sia insaporita solo con zucchero, succo e scorza di limone, come per la crostata di prugne piacentina (pag. 82), che nella ricetta originale prevede l'uso delle prugne cornale, nere, piccole e asprigne. O per il timballo di more piemontese, arricchito dalle note speziate di cannella e noce moscata e da un trito di biscotti secchi, che si può preparare anche con altri piccoli frutti selvatici (pag. 81). Spostandosi lungo la Penisola, in Campania troviamo un insolito ripieno di fichi ammorbiditi con ricotta di pecora, che farciscono piccoli tortini di pasta frolla (pag. 78). Secondo la ricetta, i fichi migliori sono i pregiati bianchi del Cilento, raccolti quando iniziano un po' ad appassire e il peduncolo si stacca facilmente dal ramo (detti "moscioni"). Per chi alle crostate preferisce le torte soffici alla frutta, non c'è che l'imbarazzo della scelta. La più classica è quella di mele ma ogni varietà può essere usata per arricchire gli impasti. In Lombardia, nel bresciano, troviamo una delle tante varianti della torta di pesche e amaretti (pag. 84), diffusa anche in Emilia e in Piemonte. In Molise, un flan alle albicocche e pinoli (pag. 83), adatto alla bella stagione perché da servire freddo.



LE TORTE CON LA FRUTTA
SONO UNA GOLONITA
TUTTA ESTIVA, CON TANTE
RICETTE ANCHE SULLA
NUOVA APP DI SALE&PEPE.
SCOPRITE COME
INSTALLARLA A PAGINA 122



TIMBALLO DI MORE (PIEMONTE)

PER 6 PERSONE

300 g di farina - 700 g di more - 150 g di burro - 200 g di zucchero
- 1 uovo - 1 tuorlo - 150 g di biscotti secchi - 1 limone non trattato
- 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - 1 pizzico di noce moscata -
zucchero a velo - sale

- **1** Riunite nel mixer la farina con un pizzico di sale, il burro a dadini e la metà dello zucchero e azionate l'apparecchio finché si forma un composto a briciole. Unite l'uovo e il tuorlo, frullate ancora per qualche secondo fino a ottenere una palla di impasto, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per mezz'ora.
- **2** Lavate e asciugate le more, mescolatele con lo zucchero rimasto, le spezie e la scorza del limone grattugiata. Tritate finemente i biscotti.
- **3** Dividete la pasta frolla in 2 parti, stendetene una e rivestite il fondo e i bordi di uno stampo del diametro di 20 cm, foderato con carta da forno. Bucherellate il fondo con una forchetta, cospargetelo con i biscotti, versatevi sopra le more e chiudete il timballo con il secondo disco di pasta. Sigillate i bordi, bucherellate la superficie in più punti per permettere la fuoriuscita del vapore e cuocete il dolce nella parte bassa del forno caldo a 200° per circa 45 minuti. Sformate il timballo, cospargetelo di zucchero a velo e servite.

MEDIA

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 635 cal/porzione

Porta candelè Jardin d'Ulysse,
piatto Zara Home,
indirizzi a pagina 6



CROSTATA DI PRUGNE (EMILIA ROMAGNA)

PER 6 PERSONE

300 g di farina - 1/2 kg di prugne
rosse - 100 g di zucchero
- 100 g di burro - 3 savoiardi - 1
cucchiaino di lievito vanigliato in
polvere - 1/2 limone non trattato -
zucchero a velo - sale

● 1 Frullate nel mixer la farina
setacciata con il lievito, la metà dello
zucchero, un pizzico di sale e il burro
a dadini, fino a ottenere un composto
a briciole. Con l'apparecchio in
movimento versate a filo 1 di circa
di acqua fredda fino alla formazione
di una palla di pasta. Avvolgetela
in un foglio di pellicola e fatela
riposare per 30 minuti al fresco.

● 2 Lavate e asciugate le prugne,
tagliatele a spicchi e conditele con
lo zucchero rimasto, la scorza
grattugiata e il succo del limone
e mescolate. Stendete metà della
pasta in una sfoglia rettangolare
sottile e rivestite fondo e bordi di uno
stampo rettangolare di 10x24 cm,
foderato con carta da forno.

● 3 Cospargete il fondo con
i savoiardi sbriciolati, disponetevi
sopra le prugne e copritale
con la pasta rimasta. Praticate alcuni
tagli paralleli nella pasta
e cuocete la torta nella parte bassa
del forno caldo a 180° per circa
40 minuti. Fate raffreddare la torta,
sformatela, spolverizzatela di
zucchero a velo e servitela a fette.

FACILE

● Preparazione 20 minuti + riposo ●
Cottura 40 minuti ● 410 cal/porzione

Piatto Jardin d'Ulysse, tessuto
Society. Nella pagina accanto:
piatti e bicchieri Zara Home,
tovagliolo Society.
Indirizzi a pagina 6



FLAN DI ALBICOCCHES (MOLISE)

PER 6 PERSONE

800 g di albicocche - 100 g di farina - 150 g di zucchero - 50 g di pinoli
- 3 uova - 100 g di burro - 1/2 bustina di lievito vanigliato in polvere - sale

- 1 Lavate, asciugate, denocciolate le albicocche e tagliatele a tocchetti. Separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro. Unite il burro sciolto a bagnomaria. Poi aggiungete la farina setacciata con il lievito, i pinoli tritati grossolanamente e le albicocche.
- 2 Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale, amalgamateli all'impasto e versate il tutto in uno stampo del diametro di 20 cm, rivestito con carta da forno. Cuocete la torta in forno caldo a 180° per circa 45 minuti e servitela fredda.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 50 minuti ● 395 cal/porzione

TORTA DI PESCHE E AMARETTI (LOMBARDIA)

PER 6 PERSONE

1 kg di pesche non troppo mature - 100 g di farina - 100 g di amaretti - 200 g di zucchero - 80 g di mandorle sgusciate - 3 uova - 1/2 bustina di lievito vanigliato in polvere - sale

- 1 Lavate e asciugate le pesche e tagliatele a spicchietti. Separate i tuorli dagli albumi e montate i primi con lo zucchero fino a ottenere un composto molto chiaro e spumoso. Unite la farina setacciata con il lievito e gli amaretti ridotti in polvere e mescolate.
- 2 Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale, amalgamateli delicatamente all'impasto e unite le pesche e la metà delle mandorle tritate.
- 3 Versate il composto in uno stampo rettangolare di 16x22 cm, rivestito con carta da forno, e cuocete la torta in forno caldo a 180° per circa 45 minuti. Fate raffreddare la torta, cospargetela con le mandorle rimaste e, se vi piace, con petali di fiori e servite.

FACILE

- Preparazione 15 minuti ● Cottura 45 minuti ● 425 cal/porzione

Tessuto Society, cestino
Geneviève Lethu.
Indirizzi a pagina 6

APPROVATO
SAPORE
DELL'ANNO
testato dai
consumatori
2012

Prodotto testato ed approvato
dai consumatori.
Per informazioni consulta il sito:
www.saporedellanno.com



La nuova freschezza del mare



Li trovi nel banco frigo.

I **Bastoncini di Mare**, già pronti all'uso, arricchiscono ogni ricetta con un tocco di colore e gusto. Scopri la **Novità**, la praticità dei bastoncini si unisce al gusto di buon Salmone Affumicato per le tue mille ricette calde e fredde. Lasciati tentare da l'**Affettato di Mare** per un piatto sfizioso e originale. Con Coraya porti in tavola ogni giorno, tutto il sapore del mare in maniera pratica e veloce.

www.coraya.it

Mousse al lime sedano e tequila

UN'OASI DI ALGIDA FRESCHEZZA PER UN'AVVENTURA DAL SAPORE
CARAIBICO, IN TRE GRADAZIONI DI TEMPERATURA, TUTTE SULLA
SCALA DEL FREDDO. E DI CONSISTENZA, TUTTE SCIOGLIEVOLI

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci ed Enza Dalessandri, foto di Michele Tabozzi





INGREDIENTI PER 6 PERSONE

per la granita: 800 g di sedano - 400 g di zucchero semolato - 6 lime - 4 cucchiaini (40 g) di tequila

per la mousse: 230 g di zucchero semolato - 2,5 dl (250 g) di succo di lime - 16 g di gelatina in fogli - 1 lime non trattato

per guarnire: 2 dl di panna fresca - 50 g di zucchero

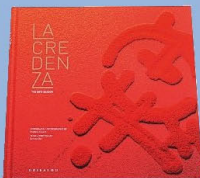
- **1** Preparate la granita. Pulite il sedano, staccate le costole, eliminate le foglie, poi lavatele e tagliatele a pezzi, privandole dei filamenti. Scaldare un litro d'acqua in una pentola, unite lo zucchero e cuocete il sedano a fuoco dolce per almeno 2 ore.
- **2** Frullate il mix e passate la crema ottenuta al passaverdura per raffinarla ulteriormente ed eliminare eventuali residui fibrosi. Incorporate il succo del lime e la tequila sbattendo con una frusta, poi fate raffreddare, trasferite in un contenitore metallico a bordi bassi e mettete in freezer sino al momento dell'utilizzo.
- **3** Preparate la mousse. Lasciate ammorbidire la gelatina in acqua ghiacciata. Intanto fate bollire 2,7 dl (270 g) d'acqua in una casseruola con lo zucchero; unite il succo di lime e la gelatina strizzata. Lasciate raffreddare, unite la scorza del lime grattugiata, trasferite in una ciotola e mettete in frigo per 12 ore.
- **4** Montate il mix gelatinato con le fruste elettriche finché diventa spumoso, mettetelo in una tasca senza punta, distribuitelo in 6 bicchierini inclinati (appoggiati su altrettanti bicchieri) e lasciate rapprendere in frigo per 30 minuti.
- **5** Grattate il composto di sedano ghiacciato con una forchetta per ottenere la granita, raccoglietela man mano in una ciotola e mettetela di nuovo in freezer.
- **6** Togliete i bicchieri con la mousse dal frigo, distribuite sopra un ciuffo di panna montata dolcificata e poi la granita; ultimate con altra panna e servite.

FACILE

● Preparazione 1 ora + riposo ● Cottura 2 ore e 10 minuti ● 595 cal/porzione

DOLCEZZA SOTTOZERO

Scegliendo per questo dessert ingredienti esotici come tequila e lime, **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) imprime un senso di avventura a due italianissime bontà: il gelato e la granita. Testimonianza della sua arte golosa e del talento ispirato degli chef Igor Macchia e Giovanni Grasso è il volume "La Credenza" (Edizioni Gribaudo, 45 €), illustrato dagli scatti suggestivi di Stefano Fusaro.



LA NOSTRA SCUOLA

I CORSI DI SALE&PEPE IN GIRO PER L'ITALIA

Taste of Milano

GRANDE SUCCESSO PER LE LEZIONI
DI CUCINA ALL'ULTIMA EDIZIONE DEL
FESTIVAL GASTRONOMICO MILANESE

Un migliaio di appassionati gourmet ha partecipato con entusiasmo ai corsi di cucina offerti gratuitamente da Sale&Pepe. L'occasione è stata il festival gastronomico "Taste of Milano", che si è svolto nel maggio scorso all'Ippodromo del Galoppo meneghino. Tenute dagli esperti cuochi della scuola, le lezioni hanno svelato agli aspiranti chef trucchi e segreti per preparare piatti veloci e creativi. Tutti gustosi e d'effetto, dagli irresistibili cup cake alle mousse,

dalla pasta della tradizione alla focaccia, dalle sorprese in frigo fino alla cucina a 4 mani per genitori e figli. Seguita con passione dal pubblico, la nostra scuola si è dunque confermata come un appuntamento imperdibile, grazie anche ai partner che hanno sostenuto l'iniziativa: Pasta Rummo, Star (passata di pomodoro), Carapelli (olio extravergine d'oliva, Virgilio (latte, mascarpone e burro), Aeternum e Girmi (attrezzatura da cucina).



Ernst Knam realizza con i partecipanti ai corsi una mousse al cioccolato bianco e fragole. Sotto, lo Chef Roberto Fabio Maurizio prepara fusillotti con fave, pancetta e pecorino.

Verdura dell'Alto Adige Scoprite la freschezza



Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La Verdura dell'Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

www.verduraaltoadige.com



Verdura

Desidero ricevere gratuitamente il ricettario ed il depliant "Verdura dell'Alto Adige".

Nome _____ Cognome _____
Via _____ CAP _____ Città / Provincia _____
Al mio indirizzo suggerisco: ☐ Sì ☐ No ☐ Non so
info@verduraaltoadige.com

Inviare a:
EOS della Camera di
commercio di Bolzano
via Alto Adige 60
39100 Bolzano

Il mago del gelato

OSPITE NELLA NOSTRA CUCINA PALMIRO BRUSCHI, INTRAPRENDENTE E INGEGNOSO MASTRO GELATAIO TOSCANO CHE HA PREPARATO PER NOI DUE GHIOTTE CREAZIONI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Un vero ciclone, mastro Palmiro. Nella sua Sansepolcro (Ar), da ormai 40 anni ha aperto con la moglie Pina la gelateria Ghignoni, oggi famosa anche all'estero. Qui, oltre ai gelati classici, i fiori all'occhiello sono i gusti inediti come il Cioccolato&Chianti, la Crema Buontalenti, la Cioccotrifola, creati dalla sua fantasia per valorizzare alcune eccellenze del territorio. Entusiasta e pieno di iniziativa ha fatto della grande passione per il gelato il motore della sua vita che lo ha portato in giro per il mondo con un ricco bagaglio di esperienza e di inventiva. Ma nelle occasioni importanti riesce sempre ad essere presente a Sansepolcro che, come lui stesso dichiara, "ogni volta che torno dai miei viaggi mi regala intense emozioni con i suoi sapori e i suoi profumi".



Gelato di ricotta
ai frutti di bosco pag. 90



PASSIONE E PROFESSIONALITÀ

Palmiro Bruschi è nato a Sansepolcro (Ar). Dopo la gavetta, ancora giovanissimo, come assistente dei grandi maestri della gelateria, apre nella sua città la gelateria Ghignoni e perfeziona l'arte del gelato. Entra a far parte del team di docenti della Gelato University Carpi, centro internazionale di formazione per gelatieri e pasticceri, e viene insignito del titolo di Membro dell'Accademia della Gelateria Italiana e di **Ambasciatore del Gelato Artigianale Italiano nel Mondo**. Instancabile viaggiatore, è sempre in prima fila come protagonista o portavoce dei più importanti eventi in tema di gelato. Info www.ghignoni.it.

GELATO DI RICOTTA AI FRUTTI DI BOSCO

DOSI PER 8-10 PERSONE

700 g di latte intero - 300 g di panna fresca -
500 g di ricotta di pecora - 350 g di zucchero -
100 g di miele - 400 g di frutti di bosco misti,
freschi o surgelati - 4 g di sale
Per guarnire: 200 g di frutti di bosco

● **1** Versate in una casseruolina a fondo spesso il latte, aggiungete il sale, il miele e la panna, mettete il recipiente su fiamma bassa e scaldate. Raggiunti i 40°, unite 250 g di zucchero, mescolate bene con una frusta a mano e scaldate fino a 82°. Per misurare la temperatura usate l'apposito termometro, in mancanza fate attenzione a togliere il recipiente dal fuoco prima che accenni l'ebollizione.

Versate il mix di latte e panna in una ciotola e sistematala in un altro recipiente più grande pieno per metà di ghiaccio e sale, in modo da farlo raffreddare il più rapidamente possibile.

● **2** Se usate i frutti di bosco freschi metteteli in un colino e lavateli velocemente sotto il filo dell'acqua corrente, poi scolateli bene e raccoglieteli in una casseruolina; se invece utilizzate quelli surgelati raccoglieteli direttamente nel recipiente: non è necessario farli prima scongelare.

● **3** Ponete sul fuoco, unite lo zucchero rimasto e portate a ebollizione, mescolando con un cucchiaino di legno.

● **4** Incorporate al mix di latte, panna e miele la ricotta, poca alla volta e lavorando delicatamente con una frustina, quindi unite, a cucchiata e mescolando spesso, la salsa ai frutti di bosco preparata.

● **5** Frullate con il frullatore a immersione fino a ottenere una crema soffice e di colore omogeneo.

● **6** Versate la crema nella gelatiera, mettetela in funzione e preparate il gelato.

● **7** Quando si è consolidato estraetelo dalla gelatiera, distribuitelo nelle coppe, guarnite disponendo tutt'intorno i frutti di bosco previsti per il decoro e servite.





GELATO CREMA DEL PASTORE

PER 8-10 PERSONE

800 g di latte intero - 400 g di panna fresca - 150 g di zucchero - 60 g di miele biologico - 4 g di sale
 Per la salsa del Pastore: 50 g di tuorli (2 o 3, secondo la grandezza) - 40 g di zucchero - 100 g di Liquore del Pastore (o altro liquore alla vaniglia)
 - 8-10 cialde dei Desideri di Montecatini (o un altro tipo di cialde per il gelato)

- **1** Mettete sul fuoco una casseruolina con il latte a cui avrete unito il sale, la panna e il miele.
- **2** Raggiunti i 40°, unite lo zucchero e scaldate fino a 82°. Per misurare la temperatura usate l'apposito termometro, in mancanza fate attenzione a togliere il recipiente dal fuoco prima che accenni l'ebollizione.
- **3** Versate il composto in una ciotola e sistematela in una ciotola più grande con ghiaccio e sale.
- **4** Per la salsa mescolate in una casseruolina i tuorli con lo zucchero, aggiungete il liquore e portate a ebollizione.
- **5** Incorporate la salsa al composto di latte, panna e miele.
- **6** Versate la crema nella gelatiera e quando il gelato si è consolidato servitelo guarnito con le cialde.

● Questa ricetta è stata ideata dal gelatiere in occasione della recente visita del Papa (il Pastore, appunto) per rendere omaggio a Sansepolcro, che quest'anno festeggia i mille anni dalla fondazione. Un dolce dono pensato anche per valorizzare le eccellenze locali come il Gran liquore del Pastore prodotto a Castagneto Carducci, il miele biologico di Pienza e la cialda dei Desideri di Montecatini.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



LE CONSERVE DELLA NONNA®

La genuinità e tutta la freschezza dei carciofi raccolti in piena stagione sono la nuova proposta della linea Come Fatte in Casa di Conserve della nonna. Quattro le interpretazioni: Carciofi Caserecci e Crema di Carciofi, Carciofi a spicchi, Carciofi alla contadina.



"PREMIO BIRRA MORETTI GRAND CRU"

È partita la seconda edizione del Premio Birra Moretti Grand Cru, il concorso nazionale che mette alla prova le capacità e la fantasia di Chef e Sous Chef, italiani e under 35, con la passione della birra in cucina e la birra come ingrediente e in abbinamento ai piatti



MOËT & CHANDON IMPÉRIAL

Moët & Chandon presenta Moët Ice Impérial, il primo champagne al mondo nato per essere servito con ghiaccio. Il drink ideale per summer celebration esclusive nelle location più trendy al mondo. Moët Ice Impérial è creato per essere servito rigorosamente "on the rocks".



GRAPPA UNICA DA PONTE

Grappa Unica Da Ponte, la grappa di monovitigno di Prosecco ottenuta dall'insieme di 10 annate differenti affinate in barrique con la sua morbidezza e le sue note fuggevoli, ne fanno sia un distillato da sorseggiare da solo, ma anche un intrigante accompagnamento per piatti d'alta cucina.



VENISSA

Venissa, il Simbolo d'Oro della Venezia Nativa, sarà in degustazione nella Tenuta omonima a Mazzorbo-Burano il 26 giugno e il 24 luglio. Dopo la stappatura delle preziose bottiglie seguirà il racconto del progetto e la degustazione, poi la cena della Chef Paola Budel. Per prenotazioni ed informazioni info@venissa.it



SELENELLA

Selenella è la patata 100% italiana, salutare e gustosa, controllata e garantita dal Consorzio delle Buone Idee. Selenella oltre ad avere tutte le benefiche proprietà della patata, ha un'aggiunta di selenio, potente antiossidante. Saporita e versatile, Selenella può essere cucinata in tutti i modi.



GRAN MAESTRIA

Nespresso presenta Gran Maestria, l'ultima innovazione nelle macchine da caffè in stile bar. Gran Maestria dispone di una funzione per preriscaldare le tazzine di modo che gli ospiti possano degustare il caffè alla temperatura ideale. Disponibile in grigio scuro titanio e platino.



PROTAGONISTI DELL'ALTO ADIGE

Lo Speck Alto Adige IGP, la Mela Alto Adige IGP e il Vino Alto Adige DOC sono i protagonisti della campagna di informazione sul Sigillo di Qualità Europeo, la quale ha lo scopo di informare il consumatore sui prodotti di qualità e sulle denominazioni di origine.



NASTRO LEGGERA

Pensata per chi non vuole rinunciare al gusto secco e deciso di Nastro Azzurro eppure cerca una birra più fresca e leggera: è la nuova Nastro Leggera, la limited edition che con una gradazione alcolica di 3,4° ed un grado d'amaro inferiore rispetto alla classica Nastro, è perfetta per dissetarsi durante le calde giornate estive.



COMPOSTA ECOR

Fragole, lamponi, mirtilli neri e more che Ecor ha scelto per arricchire la sua gamma di composte di frutta biologiche. La composta Ecor contiene il 65% di frutti di bosco, ai quali vengono aggiunti solo succo di mela concentrato, pectina di frutta quale gelificante e succo di limone concentrato.



ZAFFERANO BONETTI

Lo Zafferano è una delle spezie più versatili che può esaltare il gusto di ogni portata. Aggiunto ai piatti di tutti i giorni, senza l'apporto di grassi, lo Zafferano regala salute, sapore, profumo e il colore giallo. Meglio preferire la polvere in bustina agli stimmi.



VIENNETTA PISTACCHIO

Soffici onde di gelato si alternano a croccanti strati di cacao: Viennetta è il dessert ideale per tutti i momenti speciali di ogni giorno. Da oggi arriva Viennetta Pistacchio: morbide onde di gelato al pistacchio e alla vaniglia, tra sfoglie di cacao, croccante biscotto e salsa al cioccolato.



CONDISANO

Tutto il gusto e le proprietà di oli extra vergini di oliva selezionati, ottenuti esclusivamente da olive italiane, insieme alla qualità di vitamina D di cui l'organismo ha bisogno ogni giorno. E Condisano, l'Olio Extravergine di Oliva 100% italiano.



CAMPARI PRESENTA SPIRITELLO

Campari presenta la nuova etichetta artistica in Edizione Limitata. Creata da Ugo Nespolo, la nuova etichetta è una reinterpretazione in chiave moderna e vivace del manifesto "Spirito" disegnato da Leonetto Cappiello nel 1921. L'opera originale è in mostra presso la Galleria Campari.



RUMMO LENTA LAVORAZIONE®

Rummo Lenta Lavorazione® produce una pasta che è il risultato di oltre 160 anni di esperienze nella selezione delle migliori materie prime e di un metodo di lavorazione antico ed esclusivo. La nuova veste grafica evidenzia il Metodo Lenta Lavorazione® e l'eccezionale tenuta alla cottura.



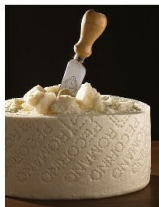
MOZZARELLA PRIMA NATURA BIO

La nuova Mozzarella Prima Natura Bio racchiude il gusto e la naturalità dei prodotti da agricoltura biologica, con la qualità e la bontà che Granarolo da sempre garantisce. La Mozzarella Prima Natura Bio è verificata e approvata dal CCPB.



CAMEO

I dessert della tradizione cameo sono preparati con ingredienti della migliore qualità, senza conservanti e secondo la ricetta tradizionale. La dolcezza della vaniglia nell'elegante forma del budino artigianale, ideale per un irresistibile momento di piacere.



PECORINO ROMANO DOP

Il Pecorino Romano DOP presenta una nuova gamma con meno sale annunciata dal Consorzio del Pecorino Romano. Tra i segni particolari del Pecorino, un alto grado di digeribilità e una stagionatura che lo rende adatto anche agli intolleranti al lattosio.

Spghettate estive

con sughi di verdura, carne, pesce



È il formato di pasta più amato, che rappresenta la migliore cucina italiana nel mondo. E come potrebbe essere diversamente?

In bianco o al pomodoro, con tanti buoni ortaggi di stagione, pesce fresco o carne, gli spaghetti sono sempre i più gettonati per preparare sfiziosi primi da improvvisare anche all'ultimo momento.



Safe & Pepe collection

MONDADORI

i libri di **sale & pepe** in edicola dal 20 luglio

PRENOTALO SUBITO SOLO € 4,90 IN PIÙ

Melanzane speziate

LA SALAD ZALOUK È UN PIATTO SEMPLICE E RICCO DI SAPORE,
CHE NON MANCA MAI SULLE TAVOLE DEL MAROCCO

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

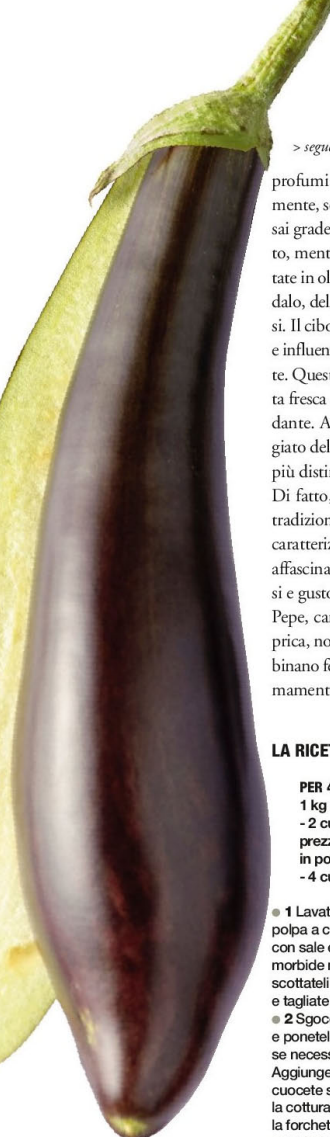


Facile e saporita, la Salad Zalouk, l'insalata di melanzane speziate di queste pagine, è un esempio tipico della cucina marocchina, considerata fra le più gustose - e colorate - al mondo. Schietta ed esotica al tempo stesso, ai prodotti dell'area mediterranea che ci sono familiari - melanzane, pomodoro, prezzemolo, peperoncino, aglio, limone e olio di oliva - questa insalata di melanzane sposa i toni speziati e

inconsueti dell'harissa (vedi riquadro). È solitamente servita come antipasto oppure contorno a pesce o carne, accompagnata dalle tipiche olive nere conservate sotto sale e fette di limone e dal pane senza lievito, il khubz, simile alla pita, anche se ben più grande.

La cucina del Marocco è sicuramente fra le più caleidoscopiche: i piatti infatti si presentano come un arcobaleno di

> segue a pag. 96



> segue da pag. 95

profumi e colori. Sempre molto curati e preparati artisticamente, sono generalmente presentati all'ospite in modo assai gradevole, su grandi vassoi e in ciotole di legno e argento, mentre gli aromi di cumino, maggiorana, di cipolle saltate in olio d'oliva si mescolano ai profumi del legno di sandalo, della menta, dell'arancia e delle rose, deliziando i sensi. Il cibo del Marocco è ricco in sapore, ma anche in storia e influenze culturali che vengono dal resto di Africa e Oriente. Questa terra produce copiose messi, grano, ortaggi, frutta fresca e secca, il cui uso in cucina è abitualmente abbondante. Anche gli aromi più vari, grazie all'accesso privilegiato del Maghreb con l'Oriente, sono fra le caratteristiche più distintive di questa cucina.

Di fatto, oltre che per gli ingredienti comuni della tipica tradizione mediterranea, i piatti dell'intero nord Africa si caratterizzano proprio per l'uso esperto e le combinazioni affascinanti di molte spezie, come testimoniano i numerosi e gustosissimi kebab, i cous cous e i tajine.

Pepe, cannella, cumino, curcuma, zenzero, zafferano, paprica, noce moscata, semi di sesamo e di coriandolo si combinano felicemente con carne, pesce e verdure in piatti estremamente interessanti da scoprire e provare.

LA RICETTA

PER 4 PERSONE

1 kg di melanzane - 1 kg di pomodori - 5 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone filtrato - 2 cucchiaini di prezzemolo fresco, tritato - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1/2 cucchiaino di harissa (vedi riquadro)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva - sale

● 1 Lavate e spuntate le melanzane; sbuccatele e tagliate la polpa a cubetti. Lessatele in abbondante acqua aromatizzata con sale e l'aglio spellato (le melanzane devono diventare morbide ma non disfarsi). Incidete il fondo dei pomodori, scottateli appena in acqua bollente, scolateli, spellateli, e tagliate la polpa a dadini.

● 2 Sgocciolate bene le melanzane con il mestolo forato e ponetele su fogli di carta assorbente a scolare (tamponatele se necessario). Trasferitele in una padella grande antiaderente. Aggiungete i pomodori a dadini e metà olio, mescolate e cuocete sulla fiamma medio-bassa per circa 15 minuti. Durante la cottura, se necessario, schiacciate appena le verdure con la forchetta per fare evaporare l'acqua di vegetazione.

● 3 Mescolate bene il tutto, poi aggiungete l'harissa, il cumino, il prezzemolo, l'olio rimasto e il succo di limone. Mescolate ancora e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Servite le melanzane speziate tiepide o fredde.

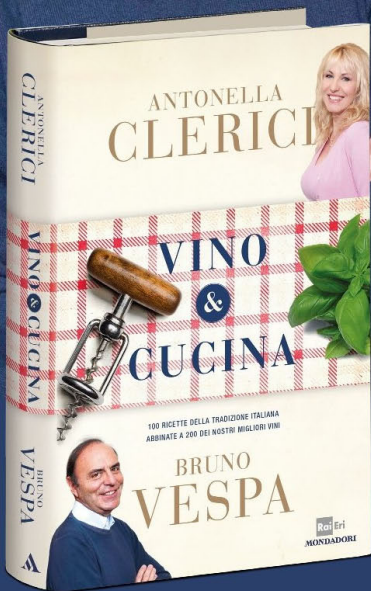
HARISSA: PER PALATI FORTI

Tipica della cucina magrebina, di Marocco e Tunisia in particolare, è una salsa molto piccante a base di peperoncino, pepe di cayenna, olio di oliva e aglio, della consistenza simile al pesto nostrano. Il termine harissa, infatti, deriva dalla radice araba harasa (cioè pestare, ridurre in un impasto). Un ottimo antipasto è costituito da harissa mescolata a olio d'oliva e olive nere spezzettate, da gustarsi con pezzi di pane khubz o pita.

Si trova pronta, in barattolo o in tubetto, nei negozi di alimenti etnici, ma se volete potete prepararla a casa: tostate 1 cucchiaino di semi di cumino e 1 cucchiaino di semi di coriandolo in un padellino antiaderente senza grassi, finché scoppiettano. Tritateli poi nel mixer insieme a 1 spicchio d'aglio spellato, la polpa di 2 peperoncini freschi puliti e 5 foglie di menta essiccate. Aggiungete 1 pizzico di sale e 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva al composto, in modo da formare una crema densa. L'harissa si conserva in frigorifero in un barattolo a chiusura ermetica, coperta da un velo d'olio.

ANTONELLA
CLERICI

BRUNO
VESPA



100 ricette della tradizione italiana
e 200 dei nostri migliori vini
consigliati da una coppia DOC

Paradisi di natura e di bontà

ALLA SCOPERTA DEI TESORI DEI PARCHI PROTETTI: DALLE CIME DELLA VAL D'AOSTA AI CANYON DELL'ENTROTERRA SICILIANO, TOUR GOLOSO A CACCIA DI PRELIBATEZZE

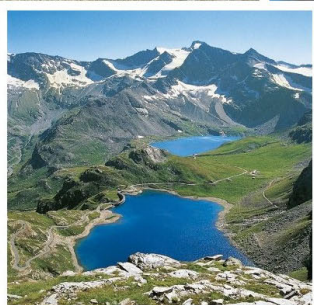
di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, stylist Stefania Aledi



SIME PHOTO (2), GETTY IMAGES



Sopra, le Gole dell'Alcantara, in Sicilia, Parco Naturale istituito nel 2001: un vero canyon, originato da colate laviche, solcato dalle acque gelide del fiume. Qui accanto, uno scorcio del Parco Nazionale Gran Paradiso, l'area protetta più antica d'Italia, esteso su oltre 70 mila ettari. A destra, i faraglioni di Sant'Andrea, località del Salento più volte premiata con la Bandiera Blu per le sue acque incontaminate.



Specialità gastronomiche preparate ancora artigianalmente, frutti del bosco o del mare, prodotti squisitamente stagionali e locali. Per gli amanti della natura, una vacanza nelle aree protette del nostro paese non significa solo immergersi in ambienti e paesaggi mozzafiato, ma anche scoprire prodotti "di nicchia", vere rarità di gusto: introvabili altrove, ma a volte anche in loco. Ad esempio, a Cogne, piccola capitale dell'ormai secolare Parco Nazionale Gran Paradiso (quest'anno celebra i 90 anni dalla sua istituzione), la "mocetta" viene quasi centellinata. È una delizia che consiste nella coscia di camoscio affumicata, tenuta in salamoia e quindi essiccata. Viene servita come antipasto su taglieri con un'altra specialità di tradizione: la mammella di mucca, anche questa

> segue a pag. 101



Spaghetti con i ricci

SOUPETTA COGNENTZE (VALLE D'AOSTA)

PER 4 PERSONE

300 g di riso Carnaroli - 200 g di fontina Dop - 1 litro di brodo di carne - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 300 g di pane rustico - 70 g di burro - 1 pizzico di cannella - sale- pepe nero

- 1 Fate fondere la metà del burro in una casseruola, unite il riso, tostatelo per 2-3 minuti mescolando in continuazione, bagnatelo con il vino e lasciatelo evaporare.
- 2 Versate il brodo bollente un po' alla volta e portate il riso a cottura, mantenendolo molto morbido. Nel frattempo, tagliate il pane a fettine e tostatele nel burro rimasto. Disponetele sul fondo di 4 pirofile di coccio, coprite con uno strato di riso, poi uno di fettine di fontina e proseguite alternando gli ingredienti. Insaporite con un pizzico di cannella.
- 3 Mettete le pirofile sotto il grill del forno per qualche minuto e servite.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 30 minuti ● 615 cal/porzione

SPAGHETTI CON I RICCI (PUGLIA)

PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti - 30 ricci - 200 g pomodorini pizzuttello - 1 spicchio d'aglio - 1 pizzico di peperoncino - 1 rametto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Aprite i ricci, prelevate la polpa e mettetela da parte. Sbucciate l'aglio e tagliatelo a lamelle, scaldatelo in una padella con 5-6 cucchiaini d'olio, aggiungete i pomodorini puliti e tagliati a tocchetti e cuocete per qualche minuto.
- 2 Unite la metà della polpa di riccio, cuocetela per pochi secondi e spegnete. Lessate la pasta in abbondante acqua in ebollizione salata, scolatela al dente e versatela nella padella con i ricci.
- 3 Insaporitela per qualche istante su fiamma vivace, unite la polpa di riccio rimasta, un pizzico di peperoncino e il prezzemolo tritato. Mescolate e servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 410 cal/porzione

CASTRATO CON FUNGHI (SICILIA)

PER 4 PERSONE

800 g di castrato (carne ovina) tagliato a pezzi- 400 g di funghi misti - 1 cipolla- 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino- 1/2 bicchiere di aceto bianco - 1/2 bicchiere di vino biancosecco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

- 1 Sciacquate ed asciugate la carne di castrato, riunite in una ciotola con il rosmarino, l'aglio, la cipolla sbucciata e tagliata a fettine, versatevi sopra l'aceto e lasciate marinare per circa mezz'ora.
- 2 Scaldate 5 cucchiaini d'olio in una casseruola, mettetevi il castrato e rosolatelo su tutti i lati. Regolate di sale, aggiungete l'aglio, la cipolla e il rosmarino della marinata e sfumate con il vino bianco.
- 3 Aggiungete i funghi puliti e tagliati a pezzetti, coprite la casseruola e proseguite la cottura per circa 35 minuti. Unite una generosa macinata di pepe e servite.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 45 minuti ● 570 cal/ciascuno

Soupetta cognentze



VAL D'AOSTA - PARCO NAZIONALE GRAN PARADISO

Fino al 9 settembre, riapre al pubblico il Giardino Botanico Alpino Paradisia di Cogne. I festeggiamenti per il 90° anniversario del parco comprendono una miriade di eventi e attività. Info: www.grand-paradis.it www.pngp.it

PUGLIA - AREA MARINA PROTETTA PORTO CESAREO

Un paradiso per la tartaruga Caretta caretta, ma anche per gli appassionati di immersioni subacquee. Info: www.porto-cesareo.net

SICILIA - PARCO NATURALE REGIONALE GOLE DELL'ALCANTARA

A 20 km da Taormina. Per trekking fluviale, passeggiate e altre attività: www.terrealcantara.it www.parcocalcantara.it

Informazioni dettagliate su tutti i parchi italiani, comprese le aree marine protette, si trovano sul sito www.parks.it

> segue da pag. 99

messa in salamoia, pressata, fatta bollire e servita affettata, come un normale salume. Più diffuso è il famoso lardo di Arnad Dop, che si può gustare in semplici panini, magari con un bicchiere dell'ottimo vino prodotto in valle. Difficile berlo fuori della zona, perché i piccoli produttori arrivano a un migliaio di bottiglie per etichetta. La gastronomia locale, incentrata sull'alpeggio, regala anche una vasta varietà di formaggi: dalle tome alle robioline, fino alla celebre Fontina Dop, "il" formaggio valdostano per antonomasia, aggiunto a quasi tutti i piatti preparati tra queste montagne: dalla "soupetta" alla "soça" (minestra di cavolo e patate) fino alle alle costolette di agnello. Specialità ugualmente "povere", ma squisitamente mediterranee, sono invece quelle che si trovano sul litorale di Porto Cesareo, in Puglia, area marina protetta incontaminata con dune, cale sabbiose e scogliere. Un piatto davvero tipico, leit-motiv delle sagre salentine, è la scapece,

piccoli pesci fritti e marinati con aceto e zafferano. Di tradizione anche i ricci di mare, che da luglio a ottobre si possono gustare un po' ovunque. Crudi, facendo "scarpetta" con un pezzetto di pane, oppure con linguine o spaghetti. Difficile rinunciare anche ad altre specialità di mare: dalla pasta con alici e mollica alla triglia di scoglio, altro emblema della cucina di Porto Cesareo. Nella nostra grande varietà di parchi naturali, c'è anche quello fluviale dell'Alcantara, il fiume siciliano che, ai piedi dell'Etna, si snoda per 50 km in un paesaggio unico per raggiungere Giardini Naxos, sulla costa di Taormina. Nella valle, la cucina è di terra, rustica e genuina, con grande uso di verdure ed erbe selvatiche come il finocchio che insaporisce la salsiccia locale. Da non perdere i maccheroni (sorta di spaghettoni caserecci di pasta fresca) con i pregiati funghi di Ferla, che crescono spontanei sulle alture della zona, poco prima dell'arrivo dei porcini.



Castrato con i funghi

In queste pagine, panchetta, sgabello in legno e bicchiere in latta Cargo&HighTech, tovagliolo La Fabbrica del Lino. Indirizzi a pag. 6.

Grado, perla di laguna

È L'ISOLA DELLE FANTASTICHE CONTRADDIZIONI.
QUI SI FONDONO L'ACQUA DI MARE E QUELLA
DI FIUME, LA STORIA ANTICA CON LA MODERNA,
IL PESCE FRESCO CON LA POLENTA FUMANTE

a cura di Cristiana Cassè, testi di Enrico Saravalle, foto e realizzazione piatti di Ilva Boretta

RISOTTO ALLE CANOCCHIE

PER 4 PERSONE

400 g di riso - 1 kg di canocchie fresche - 1 ciuffo di prezzemolo - 4 spicchi d'aglio - 1 noce di burro - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 litro di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva

- **1** Sciacquate le canocchie sotto l'acqua fredda. Disponetele sul fondo di una pentola senza condimento e copritela con un canovaccio pulito e molto bagnato (l'acqua deve proprio grondare), mettete il coperchio e cuocete a fuoco basso per 5 minuti. Prelevate le canocchie, lasciatele intiepidire e pulitele: eliminate testa e coda, tagliate il carapace lungo i lati con una forbicina, prelevate i molluschi e teneteli da parte.
- **2** Mettete tutti gli scarti delle canocchie nella pentola in cui le avete cotte, insieme all'acqua che avranno rilasciato e al brodo vegetale. Portate a bollore e poi filtrate il liquido.
- **3** Versate 1 dl di olio in una casseruola e fatevi dorare gli spicchi d'aglio schiacciati, poi eliminateli e unite il riso. Fatelo tostare per 1 minuto, sfumate con il vino, bagnate con un mestolo del brodo preparato e portate a cottura (circa 18 minuti) aggiungendo un mestolo di brodo ogni volta che si asciuga. Un minuto prima di spegnere, unite le canocchie a pezzetti, il burro e il prezzemolo tritato.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti ● Cottura 30 minuti
- 560 cal/porzione



A destra, il porto di Grado. Sotto, la basilica di Sant'Eufemia.

Nella pagina accanto una veduta aerea dell'isola Maggiore, dove si estende la città, tra laguna e mare.



Immersa nell'omonima laguna, Grado è situata sulla più grande di circa 30 isole, affacciate sull'Adriatico, a ovest di Trieste. Un luogo "fatto de luse, de riflessi d'arcobalen, de colane de perle indiane e de sielo seren", parola di Biagio Marin, grande poeta dialettale che sull'Isola del Sole (come è chiamata Grado) è nato e vissuto. E, in effetti, perdendosi nei vicoli della città vecchia, gli scorci di azzurro, lo sciabordio delle onde, i richiami dei gabbiani fanno vivere emozioni forti. Ma non è tutto suggestione. Grado è anche un concentrato di storia e di arte.

Dalle basiliche ai percorsi natura

Già ai tempi dell'Impero Romano, l'isola era lo scalo di Aquileia; qui arrivavano navi cariche di merci provenienti dalle province orientali e da qui proseguivano lungo il corso del Natisone verso il porto fluviale di Aquileia. Poi, nel 1200, Grado passò sotto il controllo di Venezia e vi rimase fino alla caduta della Serenissima. Il Campo dei Patriarchi riassume un po' la lunga e gloriosa storia cittadina: vi si trovano il Duomo dedicato a Sant'Eufemia, il Battistero e la Basilica di Santa Maria delle Grazie, tutti decorati con mosaici preziosissimi. Dell'antica città romana purtroppo resta poco: la fortezza di Grado (il castrum) è scomparsa con i secoli, ma se ne trovano tracce nelle fondamenta delle mura perimetrali. La Grado vecchia si è sviluppata proprio al loro interno e se sul castrum si allineano alcuni dei migliori ristoranti della città, chi va a zonzo senza una meta precisa trova un labirinto di calli, archi romanici, portali gotici, sottoportici e cortili, un po' come a Venezia.

> segue a pag. 104

> segue da pag. 103

Trait d'union tra passato e presente è il porto. Fatto costruire dai Provveditori veneziani e ampliato dal governo austriaco nell'800, è ancora oggi un punto vitale della città, con i pescherecci in perenne movimento, l'allegro mercato all'ingrosso (ogni giorno alle 15 è possibile assistere all'asta nella Cooperativa Pescatori) e il punto vendita per il pubblico.

C'è anche una Grado "nuova", ovviamente, quella che ha cominciato a esistere dopo l'affermazione della cittadina come centro termale e balneare: negli anni d'oro della Belle Époque, le Terme Marine erano frequentate dalla migliore aristocrazia viennese. A testimonianza di quegli anni e dei primi esperimenti di art deco, ecco Villa Reale, Villa Erica e le cinque gemelle Ville Bianchi affacciate direttamente sulla spiaggia. È tutto? No, per gli ecoturisti c'è anche una Grado "verde", che promette un tuffo nella natura da scoprire in barca, navigando da un isolotto all'altro tra i caratteristici "casoni" (le antiche abitazioni dei pescatori), facendo trekking o percorrendo in mountain bike i sentieri che costeggiano le valli da pesca.

Una doverosa tappa ad Aquileia

Da Grado basta percorrere pochi chilometri per tornare indietro di secoli: appena arrivati sulla terraferma si entra nel territorio di Aquileia, che un paio di millenni fa era una delle più grandi città dell'Impero Romano. Bene culturale di eccezionale valore (l'Unesco l'ha inserita nella World Heritage List), è stata testimone di grandi eventi: ha visto passare le legioni di Giulio Cesare, è diventata sede della Flotta Imperiale dell'Alto Adriatico, è stata rasa al suolo da Attila e dai suoi Unni, è diventata capitale religiosa delle regioni orientali.

> segue a pag. 107



Sopra, il colonnato del Foro Romano di Aquileia, una delle tante bellezze della città, che non a caso è stata inserita dall'Unesco nella World Heritage List.



PENTOLACCIA DI CAPPAME VEGIA GRAVO

PER 4 PERSONE

2 kg di cappame (vongole, vongole veraci, cozze, fasolari piccoli, cappelunghie, capesante piccole)
- 8 fette di pane casereccio - 4 spicchi di aglio
- olio extravergine d'oliva - 1 ciuffo di prezzemolo - sale, pepe

- **1** Pulite le conchiglie e mettetele (tranne le cozze) in una bacinella con acqua fredda e un cucchiaino di sale. Lasciatele spurgare un paio d'ore muovendole ogni tanto e cambiando l'acqua almeno una volta.
- **2** Scaldate in un tegame 1 dl di olio e rosolatevi 2 spicchi d'aglio sbucciati. Quando saranno dorati, eliminateli e aggiungete tutte le conchiglie ben sgocciate. Mettete il coperchio e cuocete a fuoco vivo finché i gusci si saranno aperti (pochi minuti).
- **3** Intanto mettetle le fette di pane sotto il grill del forno e fatele abbrustolire da ambo i lati, quindi strofinatele con i restanti spicchi d'aglio sbucciati. Lavate e tritate il prezzemolo. Profumate le conchiglie con un'abbondante macinata di pepe e il prezzemolo, mescolate e distribuite nei piatti con le bruschette.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti
- 400 cal/porzione

lo chef & chefs tour raggiunge Rimini

Il 29 Luglio sarà il premiato Ristorante Guido a Miramare di Rimini ad accogliere i Gourmand che parteciperanno alla tappa estiva dello chef & chefs Tour 2012.

La collaborazione tra i padroni di casa, **Gian Paolo e Gianluca Raschi (Ristorante Guido - Stella Michelin)** e **Stefano Masanti (Ristorante Il Catinone di Madesimo - SO, Stella Michelin)**, daranno vita ad una serata gourmet inedita, in un viaggio che partendo dal solco della più autentica tradizione romagnola sapientemente rivisitata raggiungerà le vette e i sapori della Valtellina, dando vita ad un evento indimenticabile, a cui farà cornice il Lungomare di Rimini.

Nell'Estate 1946 Guiducci Guido, romagnolo "Doc", ottiene la concessione per aprire una graziosa baracca di legno a Mareina, di fronte alla rotonda di Miramare a Rimini. Ed è qui che tutto ha inizio. Dall'arrivo dei primi turisti, a cui si servono granite frappe e bibite fresche, grazie all'estro in cucina e alla laboriosità operosa di Guido e della sua famiglia, il piccolo chiosco estivo cresce, così come crescono anche Gianluca e Gian Paolo, nipoti di Guido: raggiunta ormai la terza generazione, il locale si rinnova nel 2002 e l'osteria del mare che porta il suo nome diviene un locale di eccellenza, punto di riferimento per gli amanti di una cucina tradizionale e rivisitata con una personale rielaborazione dei piatti, in grado di offrire autentiche esperienze di gusto per i 5 sensi.



Gianluca e Gian Paolo Raschi



Ristorante Guido

Calendario eventi Chef & chefs 2012

29 Luglio - Ristorante Guido

Miramare di Rimini (RN) - tel. 0541 374612

Settembre - Officina Gastronomica alle Tamerici

Ladispoli (RM) - tel. 02 99220675

Novembre - Ristorante Antica Corte Pallavicina

Polesine Parmense (PR) - tel. 0524 936539



Stefano Masanti e Raffaella Mazzina

Partecipazione cena bevande Chef & chefs (bevande incluse): € 80.00 a persona
Per prenotazioni cena: Ristorante Guido Chef & chefs - Miramare di Rimini, tel. 0541 374612

Dove dormire:

Per coloro che desiderassero partecipare all'evento e concedersi qualche giorno di vacanza, segnaliamo l'**Hotel Conchiglia Charme & relax® di Cervia (RA)**, l'**Hotel Gala Charme & relax® di Riccione (RN)** e l'**Hotel Cesare Charme & relax® di San Marino (RSM)**.

Per tariffe e prenotazioni: www.CharmeRelax.it.



Charme & relax®
Gli Alberghi di Fascino

www.CharmeRelax.it

Perché fare una dieta
che ti fa soffrire...



...quando puoi
Starbene
sempre?

NUOVO IN EDICOLA.

Solo
1 euro!

Scopri il piacere di prenderti cura di te seguendo i nostri consigli utili ed autorevoli. Ritroverai l'armonia con il tuo corpo e la tua mente. **Nuovo Starbene. Ti piacerà. Ti piacerai.**

www.starbene.it | seguici su 





> segue da pag. 104

L'affascinante storia di Aquileia si legge visitando gli scavi che hanno riportato alla luce il porto fluviale e i mercati, dove giungevano le spezie, i profumi e le sete dell'Oriente e dai quali partivano l'ambra, il vetro, il prelibato vino. Tutt'intorno, poi, le domus patrizie decorate con mosaici raffinati e curiosi (da vedere quello degli "avanzi di cibo"), la Via Sacra e il Foro. A questi si aggiungono i reperti del Museo Archeologico, tra i quali spiccano gli straordinari gioielli d'ambra, la galleria di statue e ritratti, la raccolta di vetri multicolori e iridescenti. Dall'età romana alla cristianità, il viaggio nel passato continua nella Basilica Patriarcale, con il monumentale mosaico che decora il pavimento e racconta episodi dell'Antico Testamento.

La cucina di laguna

Quella gradese è una cucina essenziale, fatta di pochi ma gustosi ingredienti (pesce e molluschi, verdure, olio, spezie, aceto), nata dalla fantasia e dalla necessità dei pescatori che rimanevano per mesi isolati in laguna. Le ricette negli anni non sono cambiate e vengono anzi riproposte con tenace convinzione dagli eredi dei vecchi "casoneri". Il piatto forte è il "boretto" (una preparazione a base di pesce insaporito con sale, aceto e pepe), servito immancabilmente con la polenta. Prevede un solo tipo di pesce, ma mai lo stesso, quindi nel menu dei ristoranti capita spesso di trovare più di un boretto secondo le specie utilizzate. Da non perdere sono anche i "sievoli sotto sal" (cefali conservati come le acciughe), che poi si consumano in "savor", un prelibato carpione con aceto e cipolle.

Sopra, gli ordinati ombrelloni sulla spiaggia di Grado che, grazie all'esposizione a Sud, vanta giornate di sole lunghissime. Sotto, un dettaglio dello spettacolare mosaico della basilica di Aquileia. Più in basso, il casone di pesca Pasolini, dedicato al regista, innamorato della laguna gradese.



WWW.ALESSANDROSTOLINI.COM, ALAMINALESTONE, OBRIMAGES



BORETO DE SARDUNI

PER 4 PERSONE

1 kg di grosse sarde - 250 g di farina di mais bianco - 2 spicchi di aglio - 2 cucchiaini di olio di oliva - 2 cucchiaini di aceto bianco - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - sale, pepe

- 1 In una casseruola, scaldate a fuoco alto l'olio e rosolatevi l'aglio non sbucciato fino a farlo quasi annerire, quindi eliminatelo. Aggiungete le sarde, salate, pepate abbondantemente e rosolate i pesci da ambo i lati. Sfumate con l'aceto, bagnate con acqua calda (deve arrivare circa a metà dello spessore delle sarde) e proseguite la cottura per 5/6 minuti. Aggiungete il concentrato di pomodoro e stemperatelo nel sugo.
- 2 Portate a bollore 1,5 litri di acqua con mezzo cucchiaino di sale. Versatevi a pioggia la farina mescolando velocemente con una frusta in modo che non si formino grumi. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 40 minuti mescolando (sempre nello stesso verso) con un cucchiaino di legno: per una polenta molto soda prolungate la cottura, viceversa per una consistenza morbida aggiungete acqua calda facendola cadere a filo.
- 3 Se necessario riscaldate brevemente le sarde e servitele con la polenta fumante.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 50 minuti
- 260 cal/porzione



Una bancarella di asparagi bianchi del Friuli. Grossi, carnosì e di gusto delicato, sono uno dei fiori all'occhiello dell'agricoltura locale.

TAVERNETTA ALL'ANDRONA

Calle di Porta Piccola 6, Grado, tel. 0431 80950
All'ombra delle basiliche romaniche, solo pesce fresco non allevato per boreto e assaggi di sushi mediterraneo.

BISTROT 372°

Piazza Duca d'Aosta 19, Grado, tel. 0431 80460
Proposte varie e divertenti in un minilocale in total green&black. Anche panini iperfarci e patate fritte.

ZERO MIGLIA, OSTERIA DI MARE

Riva Dandolo 22, Grado, tel. 0431 80287
Look marinaro e menu intrigante per l'Osteria della Cooperativa dei Pescatori.

TRATTORIA L'OSTERIA

Piazza Duca d'Aosta 16/a, Grado, tel. 0431 80580
Sul "castrum" romano, cucina di pesce ricercata ed elegante. Ottima la carta dei vini.

SPAGHETTI D'ITALIA

Galleria Esplanade 5, Grado, tel. 349 0580611
Bottega superfornita di specialità gradesi. Da non perdere le Isolane (acciughe sott'olio) e il Santonego (infusione di erbe in grappa).

BOTTEGA DI CAMPAGNA AMICA

Via Papa Giovanni XXIII 21, Isola della Schiusa, Grado, tel. 0431 88120
Verdura, frutta, succhi, marmellate, uova, formaggi, latte, tutto a chilometro zero.

AZ. AGRICOLA LE PESCHE

Via San Lorenzo 3, Fiumicello, tel. 0431 917507
Oltre cento le varietà di pesche, marmellate e succhi. Anche rustiche tavolate con frutta e prosciutto.

AZ. AGRICOLA FRATE

Via Principale 17, Isola Morosini, tel. 0481 710625
Caciotte al finocchio o al peperoncino, formaggio latteria, tomini, yogurt e gelati.

CA' BOLANI

Loc. Strassoldo, SS. 352 Palmanova-Grado, tel. 0431 32670
Tenuta vinicola storica. Per grandi bianchi (Pinot grigio, Chardonnay, Sauvignon), ma anche rossi di pregio (Cabernet Franc, Refosco dal Peduncolo Rosso).

DISTILLERIA AQUILEIA

Via Giulia Augusta 87/a, Aquileia, tel. 0431 91091
Eccellenti grappe monovittigno (come Ribolla gialla e Verduzzo) e da collezione (come la "Livia" di Picolit) racchiuse in preziosi vetri.

PASTICCERIA IL MOSAICO

Piazza Capitolo 17, Aquileia, tel. 0431 919592
Dietro una vetrata si assiste alla creazione di praline, crostatine e pasticceria mignon. Imperdibile il gelato Antica Roma, a base di ricotta, miele e alloro.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Aromi e sapori elaborati svelati da Sandra Mahut, che della cottura al cartoccio conosce ogni segreto. Bastano un rotolo di carta forno, poco spago da cucina e questo volume ben illustrato, che raccoglie più di 100 ricette, le basi, i trucchi e anche le dritture per creare condimenti squisiti con cui servire i piatti. In un cartoccio si cuoce davvero di tutto: carne, pesce, verdure e anche deliziosi dessert per ogni stagione. Poi basterà aprirlo per godersi gli aromi che fuoriescono e portare in tavola un piatto spettacolare. Una tecnica di cucina semplice e sana per preparare golose sorprese, tutte da scartare...

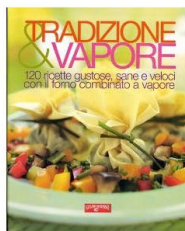
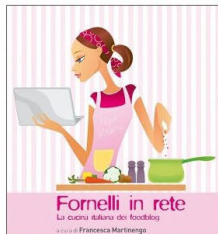
AL CARTOCCIO

Guido Tommasi Editore, fotografie di Nathalie Carnet, a 25 €

CIBO E CUCINA NEL MONDO DEL WEB

'Fornelli in Rete', Malvarosa Ed., a 22 €

I primi sono spuntati nel 2000, quasi in sordina. Oggi, grazie all'aumentare degli appassionati, il blog è diventato il mezzo più facile e "pop" per parlare di cibo. La guida di Francesca Martingola racconta nomi e volti di oltre 50 foodblogger italiani, con le loro preferenze e caratteristiche. C'è chi scrive di dolci e chi realizza solo primi piatti, chi si specializza nel food styling o nelle intolleranze; chi fotografa bene e chi...meno. Un'istantanea inedita sui web-diari di cucina.



GUADAGNARE IN GUSTO E SALUTE

'Tradizione e vapore', Gambero Rosso Ed., a 16 €

Creare un ricettario dedicato al forno combinato a vapore, particolare tecnologia che abbina le due cotture, ottimizzando tempi e risultati. Pensato per chi ama sperimentare ma ha poco tempo a disposizione, questo progetto è stato affidato a un giovane chef delle Scuole del Gambero Rosso, Davide Mazza. Sono sue le 120 ricette di questo volume, divise in 4 capitoli (antipasti, primi, secondi e dolci) - sfiziose, leggere e gustose, hanno tutte un pizzico di creatività in più.



“Prima della cottura, pensate alle associazioni di ingredienti che vi fanno sognare. Una volta chiuso il cartoccio, è troppo tardi per aggiungere altro”

Sandra Mahut, autrice, dall'introduzione al libro

I SEGRETI DELLA CAMBUSA

'La cucina dei pirati', Farnel Editore, a 10 €

Ovvero storie di marosi, amaretti, marasche e mariuoli. L'autrice ha raccolto numerose testimonianze fra diari, lettere e fogli sparsi, chiusi nelle casse da marinaio e in fondo agli archivi polverosi dei musei. Il risultato è un'attenta ricostruzione di ingredienti particolari e ricette segrete di chi viveva di abbordaggio, affondamenti e ruberie.



DIECI MODI PER PREPARARE...

'Il limone', 'L'ostria', 'Il tonno' Guido Tommasi Editore, a 7 €

È il leit motiv di questa piccola, deliziosa collana che suggerisce dieci modi di preparare tonno, ostriche, limone (nella foto) e tanti altri cibi come l'acciuga, il pollo, la vaniglia, lo zenzero, etc. Piccoli capolavori di buongusto, questi eleganti volumetti dalle pagine di carta pregiata e colorata, offrono, oltre alle dieci ricette di rigore, tanti aneddoti e curiosità.

casa viva



Voglio una Casaviva. Voglio una rivista che parli di soluzioni e di aspirazioni, dei miei oggetti e dei miei progetti. Voglio ogni mese tante idee e tanti spunti, le consulenze degli esperti e le ultime tendenze. Voglio vivere la mia casa con uno stile tutto italiano. Casaviva, l'unica rivista che mette insieme sogni e bisogni, tutto in una.

Emozioni e soluzioni da vivere.

Seguici su **facebook**



MADE IN ITALY

CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Capperi di Pantelleria

**RACCOLTI A MANO
SULL'ISOLA E
CONSERVATI SOTTO
SALE, HANNO
SAPORE INTENSO E UNA
FRAGRANZA SPECIALE**

di Marina Cella, ricetta di Livia Sala,
foto di Maurizio Lodi,
scelta del vino di Sandro Sangiorgi

“Venti giorni di sale, secoli di storia”. Riassume così l'essenza del capperi di Pantelleria Igp uno dei produttori del prezioso frutto, attivo sull'isola da più di 60 anni. “Sale” perché è proprio la lenta maturazione in salamoia a conferire ai capperi, naturalmente amari e sgradevoli al gusto, il loro pregiato aroma e sapore. Tradizione secolare perché gli arbusti dalle foglie verde scuro e i fiori bianco rosa crescono sull'isola fin dai tempi antichi, anche se la coltivazione è documentata da metà Ottocento. Con il suo terreno vulcanico e il clima caldo e ventoso, Pantelleria è infatti l'habitat ideale per gli arbusti dei capperi, che si allungano nei terrazzamenti con i muri a secco, dove crescono anche viti (celebri il Moscato e il Passito isolani) e ulivi.

Fiori non frutti

Di forma quasi sferica e di colore verde con sfumature senape, i capperi in realtà non sono i frutti della pianta ma i “bottoni fiorali” non ancora sbocciati. I frutti, chiamati cucunci (nella foto a sinistra), si formano invece quando il fio-

> segue a pag. 112



re appassisce e hanno forma allungata, con il picciolo. I bottoni vengono raccolti a mano appena germogliano, tra fine maggio e inizi di settembre, ma non si possono mangiare freschi perché troppo amari. Ed ecco l'importanza del sale, rigorosamente marino, con cui vengono ricoperti per una decina di giorni nei tini, mescolati con tocco sapiente dai contadini che si tramandano l'arte da generazioni. L'acqua emessa dai bottoni fiorali e il sale creano una salamoia che serve a far maturare i capperi. Al primo periodo di riposo ne segue un secondo con meno sale finché sono pronti al consumo: fragranti, di consistenza carnosa e sapore deciso e piccante. Vengono venduti sotto sale, contrassegnati dal marchio Igp, dai produttori dell'isola, molti dei quali si sono riuniti nella Cooperativa Agricola Produttori Capperi (www.capperipantelleria.com).

Passapartout in cucina

Prima del consumo, i capperi vanno sciacquati e lasciati a bagno nell'acqua ma per conservarli vanno tenuti sotto sale, in un barattolo di vetro, in modo che non si seccino. In cucina sono particolarmente versatili. Quelli più piccoli e sodi sono i migliori per essere mangiati crudi: per guarnire le tartine, nell'insalata russa e in quelle di riso, negli antipasti come le uova farcite, i crostini con le acciughe, i peperoni e i pomodori ripieni, con il salmone affumicato. Ma sono ottimi anche sulla pizza, per insaporire la pasta con olive e acciughe o con l'"ammoglio" pantesco, cioè pomodoro fresco lavorato con una forchetta e insaporito con un trito di prezzemolo, origano e basilico. Da provare anche sul pesce e con le carni delicate, come coniglio, pollo e vitello. I capperi più grandi e morbidi sono perfetti per le salse: le classiche verde e tonnata, e i sughi, come il pesto pantesco, a base di pomodoro crudo, olio d'oliva, aglio, basilico e peperoncino, usato sia per condire le paste sia per i pesci arrostiti o le carni lessate. Fra le altre specialità isolane con i capperi è molto gustosa la sciakisciuka, una specie di caponata calda arricchita da formaggio stagionato e uova.

INSALATA PANTESCA AGLI SGOMBRI

PER 4 PERSONE

4 patate a pasta gialla piuttosto grandi - 12 pomodorini - 20 olive nere denocciolate - 100 g di capperi di Pantelleria sotto sale - 2 cipollotti rossi - origano secco - 2 sgombri - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

- 1 Dissalate i capperi: metteteli a bagno per almeno mezz'ora in una grossa ciotola, cambiando l'acqua più volte. Pelate le patate, tagliatele a spicchi, mettetele in un cestello per la cottura a vapore e cuocetele per 15 minuti.
- 2 Pulite gli sgombri, lavateli, poi lessateli in acqua con l'aglio e qualche grano di pepe: sgocciolateli delicatamente e sfiletateli.
- 3 Riunite in una terrina le patate tiepide, i cipollotti affettati sottilmente, i pomodorini a spicchi, le olive e i capperi sgocciolati. Condite con olio, pepe, sale e un generoso pizzico di origano e mescolate bene. Infine unite lo sgombero a filettini e mescolate ancora delicatamente.

FACILISSIMA

- Preparazione 20 minuti + riposo • Cottura 15 minuti
- 350 cal/porzione



BERE GIUSTO

Non esiste un vino specifico per i capperi tuttavia la loro presenza ne influenza non poco la scelta, visto che aggiungono sensazioni come sapidità e vegetale freschezza. Decidere per un Moscato di Pantelleria secco non è solo un modo per accostare due frutti dell'isola, ma è anche il mezzo per amministrare l'insalata con i filetti di sgombero, che viene sgrassato dall'energia del vino, e gratificare la vitalità di ciascun ingrediente.



SALE&PEPE PROMOTION

CALABRIA, PROTAGONISTA AL CIBUS 2012.

GRANDE SUCCESSO DELLO STAND
DELLA REGIONE CALABRIA:
VISITATORI, CURIOSI MA,
SOPRATTUTTO, TANTISSIMI
BUYERS PROVENIENTI
DA OGNI PARTE DEL MONDO.

Dagli olii ai salumi, dalla pasticceria alla frutta e alle marmellate, dalle bevande analcoliche ai liquori, tantissime aziende calabresi hanno esposto le loro produzioni enogastronomiche di eccellenza al Cibus 2012 di Parma, coniugando i sapori agro alimentari calabresi con la necessità di innovare i processi produttivi. Grazie alla collaborazione tra l'Assessorato all'Agricoltura, l'Assessorato alle Attività Produttive, l'Assessorato all'Internazionalizzazione coordinati da Unioncamere Calabria, la presenza al Cibus ha offerto la possibilità di presentare importanti accordi

con le aziende calabresi che hanno una lunga tradizione nel settore agroalimentare ed un conseguente slancio per tutto il sistema economico calabrese.

Riuscire a far crescere la diffusione dei prodotti calabresi in tutto il

mondo è una delle maggiori sfide dell'Unione delle Camere di Commercio calabresi. Giuseppe Scopelliti.





Maria Eleonora Acton
di Leporano

Azienda Agricola Maria Eleonora Acton di Leporano

Amore per la terra, tradizione, qualità e buon gusto. Ecco le caratteristiche dell'Azienda Maria Eleonora Acton di Leporano. Di origini inglesi, la famiglia Acton cura nella propria tenuta di Cannavà tutte le fasi della produzione di un olio di oliva extra vergine dalle caratteristiche eccezionali in tutte le varietà monocolturali in commercio: Ottobratica, Leccino, Carolea, Frantoio e Rogianella. Un olio da esplorare in tutte le sue proprietà organolettiche: un gusto intenso che nasconde aromi naturali come pomodoro, carciofo, erba di campo.

Azienda Agricola Acton - Masseria Santa Teresa - Piazza Minniti, 6 - 89016 Cannavà di Rizziconi
Tel: + 39 0966 59211 - www.actondileporano.com - info@actondileporano.com

Azienda Agricola BIOAGRUMI

Nata nel 2000, la BIOAGRUMI di Massimo Pizzini è una delle aziende di massima valorizzazione dei famosi agrumi della Piana di Sibari: clementine di Corigliano, limoni di Rocca Imperiale, arance bionde e rosse, cedri e bergamotti. La trasformazione di questi preziosissimi frutti in marmellata avviene entro le 48 ore dalla raccolta seguendo processi artigianali e senza aggiunta di addensanti o conservanti. La tracciabilità e la genuinità dei prodotti BIOAGRUMI ne fanno una vera eccellenza calabrese molto apprezzata dai mercati.

BIOAGRUMI di Massimo Pizzini - Via C. Pisacane snc - 87075 - Trebisacce (CS)
Tel: +39 0981 57322 - www.solefrutta.it - info@solefrutta.it



Azienda Agricola A.L.P.A.

Alpa è leader nel settore delle castagne, uno dei prodotti d'eccellenza della montagna calabrese. Utilizzando prodotti provenienti da castagneti non sottoposti a trattamento chimico, Alpa lavora nel rispetto della disciplina comunitaria sulla tracciabilità. Tradizione e innovazione sono il mix vincente: ecco, quindi, le morbide e dolcissime castagnole silane o le gustose castagne sciropate o le deliziose creme di castagne. Una linea di confetture artigianali con frutta fresca locale, senza conservanti, completa l'offerta aziendale.

A.l.p.a. Sas di Gualtieri A. & C. - Contrada Cutura - 87054 Rogliano (CS)
Tel: +39 0984 965518 - www.alpocalabria.it - info@alpocalabria.it



Società Agricola Casa Comerci

È dalla seconda metà del '800 che la famiglia Comerci coltiva la vite sulle pendici delle colline che da Nicotera (VV) arrivano al mare. La tradizione, nel frattempo, si è rinnovata e Casa Comerci, valendosi delle moderne tecnologie produce oggi un vino inimitabile: Libici. I vigneti, situati sulle pendici meridionali del Monte Poro, a 250 metri d'altezza e poco distanti dal mare godono così del sole e della brezza marina. Il risultato è un rosso dal colore rubino, dal profumo fruttato e inusuale con delicate note balsamiche, al sapore caldo e strutturato.

Soc. Agr. Casa Comerci - Contrada Comerci 6 - 89844 Nicotera (VV)
www.casacomerci.it - info@casacomerci.it

C.G.F. Food

L'azienda agricola Oligliarese Food è figlia della terza generazione e ha una strategia da non più lavorare "secondo coscienza", con sistemi integrati che privilegiano il biologico allo scopo di offrire qualità e tipicità calabresi. Le attività spaziano dalle olive da tavola all'olio extravergine, dagli agrumi dagli ortaggi con poca o nulla cultura protetta, fino alla carne di allevazione diretta. C.G.F. Food s.r.l nasce nel 2010 per la trasformazione in conserve delle proprie produzioni (marmellate e confetture, sott'oli, conserve di pomodoro, creme e patè etc.).

C.G.F. Food S.r.l. - Loc. Rinelli - 88068 Soverato (CZ)
Tel: +39 0967 21294 - www.olimigliarese.it - info@olimigliarese.it





Casa Ligaro

Casa Ligaro, nata nel 1948, è un'azienda agricola con prodotti affermati sia in Italia che all'estero. La lunga tradizione familiare si rinnova oggi in un'ottica imprenditoriale puntando all'innovazione nel settore della produzione olearia. Partendo dagli uliveti di proprietà situati nella fascia ionica catanzarese, il moderno impianto di imbottigliamento confeziona l'olio e lo immette nel mercato. Casa Ligaro, inoltre, coltiva e confeziona i propri ortaggi rispettando le produzioni tipiche del territorio.

Casa Ligaro di Pasquale Ligaro - Zona P.I.P. - S.S. 106 - 88050 Cropani Marina (CZ)
Tel.: +39 0961 961171 - www.casaligaro.it - info@casaligaro.it



A.P.O.C.C. (Associazione Produttori Ovini e Caprini della Calabria)

Da anni l'A.P.O.C.C. opera nel settore della raccolta del latte ovino sull'intero territorio regionale. I risultati raggiunti hanno consentito la realizzazione di una cascina sociale, "Calabrialleva", dove avviene la produzione del Pecorino Crotonese, considerato uno dei formaggi più antichi e nobili del sud. Alla data odierna l'A.P.O.C.C. annovera circa 150 aziende socie con indirizzo produttivo di allevamenti ovini e caprini.

A.P.O.C.C. Associazione Produttori Ovini Caprini della Calabria - Società Cooperativa Via XXV Aprile, 62 - 88900 Crotona - Tel.: +39 0962 22432 - www.apoccc.it - info@apoccc.it

Azienda Agricola Fangiano.

L'Azienda Agricola Fangiano poggia le sue basi nella tradizione secolare della famiglia Ventura. Oltre all'olio extravergine di oliva CALABRIALCUBO - nelle varietà monocolturali, DOP Lametia e Aromatici - e alle olive da mensa, produce una linea di conserve con prodotti coltivati sui propri terreni e trasformati a mano in azienda. Dopo aver convertito i propri terreni al metodo biologico, l'impegno dell'azienda si è rivolto sul fronte della sostenibilità con il riutilizzo dei sottoprodotti per la bioenergetica in caso di consumo etico.

Azienda Agricola Fangiano - C.da Fangiano, 16 - 88047 Nocera Terinese (CZ)
Tel.: + 39 0968 1903532 - www.fangiano.it - info@fangiano.it

C.S.&O. EXPORT CALABRIA

Il Consorzio CS&O EXPORT CALABRIA nasce per promuovere a livello nazionale e internazionale i prodotti artigianali del settore agroalimentare calabrese e italiano. Il Consorzio fornisce alle aziende associate gli strumenti, i canali e le informazioni necessarie per collocarsi e competere sul mercato globale. Grazie alle competenze multidisciplinari dei suoi esperti e alle relazioni con le istituzioni scientifiche, è in grado di rispondere ad ogni esigenza di consulenza per i progetti agroalimentari.

C.S.&O. Export Calabria - Tel. +39 0965 23 880
www.csexportcalabria.it - info@csexportcalabria.it



Garzo

L'Azienda, fondata nel 1965 da Pietrino Garzo, è oggi arrivata alla seconda generazione. Olive provenienti dagli uliveti di proprietà situati a Seminara (RC), moderni stabilimenti con macchinari evoluti, gestione dell'intero processo produttivo e rigidi controlli dalla frangitura alla bottigliatura: tutto questo garantisce la produzione di un olio extravergine di oliva di eccellente qualità. Prodotto di punta è il "Dolciterre®", un extravergine bicultivar, dalle caratteristiche uniche.

Officina Garzo Pietrino S.n.c. di Garzo Cannella & C. - Via Fontana Santa Maria Snc, 13923 Seminara (RC)
Tel.: +39 0966 317073 - consuelogarzo@virgilio.it



Agroalimentare Muraca

Muraca Srl nasce nel 1983 fondata da Ferdinando Muraca. Con sede a Cicala (CZ), prosegue la sua tradizione a conduzione familiare in prevalenza nel settore della lavorazione e trasformazione delle castagne. Utilizzando tecnologie e attrezzature all'avanguardia, lavora annualmente 2.000 tonnellate di castagne per proporre sul mercato una vasta gamma dei suoi derivati. La lavorazione degli altri prodotti ortofrutticoli si aggira sulle 600 tonnellate annue.

Elfi Muraca S.r.l. - Zona Industriale C.da Pietrogualtieri - 88040 Cicala (CZ)

Tel: +39 0968 85314 - www.muraca.it - info@muraca.it

Nature Med

La Nature Med è il frutto di oltre 100 anni di esperienza nel mondo della liquirizia fondando le sue origini nell'azienda Zagarese, nata nel 1886. Con una produzione annua di circa 100 ton di estratto di liquirizia, la Nature Med è un punto di riferimento nel settore impiegando solo materie prime

proveniente da agricoltura biologica e mantendo una elevata qualità e con i migliori prezzi.

Il 70% del fatturato totale è realizzato sul mercato estero dove la richiesta di prodotti biologici è sempre più crescente.

Nature Med S.r.l. - Corso D'Italia, 79 - Cosenza (CS)

Tel: +39 0984 407763 - www.naturemed.it - info@naturemed.it



Olearia San Giorgio

Fondata nel 1940 da Domenico Fazari, comincia a produrre olio di oliva, con i metodi e gli strumenti tradizionali di un tempo. Dei primi anni '90 è la svolta innovativa nelle tecniche di coltivazione, trasformazione e conservazione. Oltre all'olio extravergine di oliva, ricavato dai propri uliveti a San Giorgio Morgeto e Cittanova nel Parco Nazionale d'Aspromonte, dal 2007 si è aggiunta anche la produzione del biologico certificato Terra di San Mauro.

Olearia San Giorgio - Contrada Ricevuto, 18 - 89017 San Giorgio Morgeto (RC)

Tel: +39 0966 940569 - www.olearia.it - info@olearia.it

Sagario

Sagario S.p.A. nasce nel 1999 con la società per distribuire in archi d'olio del Frantoio Sagario.

Sagario è S.M.A.R.A., il gruppo nato dalla storica attività di San Giorgio. Gli oli Sagario hanno aromi e sapore delicati con un leggerissimo retrogusto "amarognolo" dovuto alla frangitura di olive molto fresche colte in leggero anticipo rispetto al punto di maturazione.

I tre oli Sagario in base al colore (giallo, verde, dal grigio al bruno) e l'acidità e l'aroma, sono ideali a crudo e per ogni tipo di cucina.

SAGARIO S.p.A. - Via Delle Industrie, 17/19 - 87018 - Praia a Mare (CS)

Tel: +39 0985 73472 - www.sagario.it - e-mail: info@sagario.it



Salpa

Salpa S.r.l. di Capellupo C.A. è costituita nel comune di Petrucci alle pendici della Sila Piccola.

opera nel mercato agro-alimentare dal 1982. L'interesse iniziale dell'azienda, quello della lavorazione, trasformazione e commercializzazione dei funghi freschi e secchi all'ingrosso e delle castagne, si è successivamente allargato ad altri prodotti (pomodori, peperoncino, olive, melanzane, ecc.) dando vita alla produzione di conserve alimentari sott'olio, alla linea dei surgelati e dei secchi in bustine di piccolo taglio.

SALPA S.r.l. di Capellupo Carmine & C. - Via Bersaglio, 4 88058 Petrucci (CZ) - Tel.: +39 0961 833158
www.funghiecastagne.it - www.salpa.calabria.it - munno.capellupo@funghiecastagne.it





Sibarizia

Fondata nel 1998, opera nel settore della trasformazione di prodotti agro-alimentari, ortaggi, funghi e frutta. Posta nel cuore della piana di Sibari, l'azienda lavora e commercializza prevalentemente i prodotti provenienti dai fertili terreni delle aziende agricole locali. Grande rispetto delle norme vigenti, moderni macchinari, controllo igienico-sanitario costante degli ambienti, delle attrezzature e del prodotto, con l'ausilio di un laboratorio analisi, rendono i prodotti garantiti al 100%.

Sibarizia - S.S. 106 bis - Zona Ind. - 87060 Corigliano Calabro (CS)
Tel: +39 0983 851302 - www.sibarizia.it - info@sibarizia.it

Specialità Gastronomiche Facino

Facino S.r.l. vanta un'esperienza decennale nel settore gastronomico. La sua filosofia aziendale è la più accurata selezione delle materie prime locali e nel rigoroso rispetto delle antiche ricette crotonesi. Si possono gustare antipasti, le olive e le salse, i farciti da gnocco e le tante specialità di mare. Con Facino l'eccellenza gastronomica calabrese si afferma sia in Italia che all'estero.

Facino S.r.l. - Via Matteotti 10 - 88900 Crotone
Tel: +39 0962 931698 - www.facino.it - info@facino.it



Passione di Calabria

Cicoli, gelatina, morzello, morzello e fagioli, soffritto, strutto, cotenne di maiale, cularina, culatta, frittola, gelatina di maiale, guanciale, nduja, piccantino e nduja, sanguinaccio, polpettine al sugo e altre specialità. In altre parole, i sapori autentici della Calabria più tradizionale disponibili per tutti e ovunque grazie all'efficiente servizio di vendita on-line e alle consegne sul posto.

Passione di Calabria di Gualtiero Brunella - Località S.D. in carica, 3814 - 88010 Catanzaro
Tel: +39 0961 469893 - www.passionedicablabria.it - passionedicablabria@libero.it

Rango

L'azienda Rango è specializzata nella lavorazione dei prodotti tipici e di altre specialità della cucina tipica del Cosentino. E' proprio su queste colline lambite dal mare che trovano il loro habitat ideale i numerosi prodotti della cucina particolare del Cosentino. I prodotti raccolti tra agosto e settembre, vengono essiccati naturalmente al sole secondo tradizione. L'azienda Rango trasforma questi prodotti senza l'ausilio di alcun conservante ma con la sola sapienza artigiana e una moderna organizzazione.

Rango Prodotti di Calabria - Via Francesco Ferruccio, 33 - 87013 Cassano all'Jonio (CS)
Tel: +39 0981 71524 - www.rango.it - info@rango.it



Stumpo & Sicilia

Stumpo & Sicilia è un'azienda artigianale nata con l'idea di creare prodotti secondo le ricette e i sapori di un tempo. Le materie prime sono selezionate con cura e lavorate a mano senza alcun utilizzo di coloranti o conservanti. Un particolare impegno viene dedicato alla realizzazione di ogni prodotto, dalla scelta delle materie prime, alla scelta delle attrezzature e dei materiali, tipici della terra di Calabria, permette di far rivivere sul palato sapori e odori della autentica tradizione.

Casarecci di Calabria di Stumpo & Sicilia s.n.c. - C.da Balzata, 76 - 87054 Rogliano (CS)
Tel: +39 0984 981854 - www.casareccidicalabria.it - casareccidicalabria@libero.it

Surianolii

Far rivivere i prodotti dell'antica cultura gastronomica calabrese è la mission aziendale di Surianolii.

L'azienda, infatti, secondo la propria filosofia, che vuole la massima qualità, propone una varietà di prodotti ortofrutticoli locali, come la Cipolla rossa di Calabria IGP, conservati in olio. Un'attenta selezione delle confezioni, del packaging e dei canali distributivi sono l'ulteriore testimonianza di una precisa e costante condotta che riserva costante attenzione alla tutela delle qualità e della.

Surianolii & C Snc - Via Marciello - Area P.I.P. Campora S. Giovanni - 87032 Amantea (CS)
Tel: +39 0982425374 - www.surianolii.eu - info@surianolii.eu





Aiello

Localizzata a Cropani, piccolo paese della costa ionica catanzarese, l'azienda custodisce una tradizione di prodotti di pasticceria e da forno da almeno due generazioni. Valori tradizionali, passione e imprenditoria convivono dando vita ad una vera e propria arte pasticciere. Dopo i successi nei prodotti da forno, Aiello si è affacciato al mondo del cioccolato di alta qualità diventando, anche in questo settore, un marchio di riferimento.

A.D. Srl - Zona PIP - 88050 Cropani Marina, CZ
Tel: +39 0961 960990 - info@aiellobio.it



Pasticificio Forte

Forte è una pasticceria di moderna concezione che coniuga innovazione e tradizione. Il richiamo all'artigianato, con la selezione di grano duro, trafilato in bronzo e lenta essiccazione a bassa temperatura assicurano una pasta artigianale di elevata qualità. La stessa qualità che si ritrova anche nella passata di pomodoro, nei sughi, nel pesto e nella novità Forte del 2012: i primi piatti pronti senza additivi e conservanti.

Forte S.r.l. - C.da Frattini, 20 - 87036 Rende (CS)
Tel: +39 0984 448258 - www.pastafor.te.it



Specialità Dolciarie Alessandria

Da oltre mezzo secolo le Specialità Dolciarie Alessandria rappresentano il meglio della pasticceria artigianale torinese. Il prodotto principale sono i famosissimi Mostaccioli: biscotti duri, compatti e profumati, dalle forme più svariate, decorati con carta colorata. Conosciuti in tutto il mondo, vengono lavorati dalle abili mani dei maestri pasticceri locali sempre allo stesso modo da 500 anni.

Specialità Dolciarie Alessandria
Tel: +39 0963 351899 - www.dolcialessandria.it - infodolcialessandria.it



Dolceria Fraietta

Tecniche di lavorazione artigianali e materie prime di altissima qualità: nascono così le specialità dolciarie Fraietta distribuite in tre marchi. Doppio gusto: biscotti e frollini realizzati solo con burro fresco, mandorle siciliane, pistacchio di Bronte, nocciole romane, cioccolato puro, uova fresche, nessun additivo, nessun artificializzante e conservanti. Dolceria Dolciaria Fraietta: Specialità Dolciarie naturali: Antiche ricette di mamma Vittoria: il top della tipicità del territorio con 5 referenze lavorate a mano.

Fraietta srl - Località Secula Barrena snc - Badolato (CZ)
www.dolcefraietta.it - info@dolcefraietta.it



Pasticificio Pascuzzo

Freselle, taralli, crostini naturali senza conservanti: sono le rinomate specialità della tradizione calabrese prodotte dal Pasticificio Pascuzzo S.r.l. di Soriano e Bonanno Valtell. Grazie alla volontà di espandere i prodotti con successo nelle iniziative benefiche della Regione Calabria, sono state un valore - questa realtà locale ha incrementato clienti e vendite su tutto il territorio nazionale. La qualità tuttora tradizionale dei prodotti Pascuzzo è ora al centro di interesse di buyer e operatori commerciali esteri.

Pasticificio Pascuzzo S.r.l. - Via Chiavari, 1 - 87040 Soriano (CS)
Tel: +39 0984 965002 - www.pascuzzo.it - info@pascuzzo.it

Pasticificio Pastangotti

Pastangotti è un'azienda giovane e dinamica specializzata nella produzione di pasta artigianale di semola di grano duro, fresco e secco, di qualità extra; produce anche pasta colorata, all'uovo e pasta biologica (anche kamut, farro, ecc). Semole pregiate, acqua purissima della vicina sorgente a 1100 m., lavorazione artigianale con trafilatura ruvida in bronzo, essiccazione lenta e a bassa temperatura, sono gli ingredienti che compongono la riconosciuta qualità Pastangotti.

Pastangotti SaS - Via Petto dell'Olmo 1/A - 87030 Fiumefreddo Bruzio (Cs)
Tel: +39 0982 79177 - www.pastangotti.com - info@pastangotti.com





Pastificio Calabria

Il Pastificio Calabria nasce dall'idea di Salvatore Piccolo, che nel 1989 ha trasformato una tradizione di famiglia in un'attività imprenditoriale. Situato all'interno del Parco Nazionale della Sila, e circondato da tanti paesini, il Pastificio Calabria ha conservato tutta la pastorazione artigianale, privilegiando la selezione delle semole, la trafilatura in bronzo, l'essiccazione a basse temperature, l'impegno a realizzare una linea biologica e una distribuzione rivolta agli esercizi specializzati in prodotti alimentari d'eccellenza.

Pastificio Calabria - Via Bologna - 88950 Zagari (CZ)

Tel: +39 0961 937548 - www.pastificiocalabria.com - info@pastificiocalabria.com



Renzelli 1803

Renzelli 1803 opera nel settore dolciario di alta qualità dal 1803, con una sorbetteria ubicata nel cuore della vecchia Cosenza, dove attualmente è il Gran Caffè Renzelli. Le sue specialità storiche sono il torrone torrefatto, la "Varchiglia alla monacale", il torronecino meringato, il divino amore, il roccoco, i susumelli. Da diversi anni le produzioni dolciarie "Renzelli" sono presenti in tutto il mondo, in Europa, USA, Canada e Australia. L'elenco dei premi e dei riconoscimenti italiani è vasto, a testimonianza del valore storico e culturale del nome Renzelli.

Renzelli 1803 Srl - Via Molinella, 15/B - 87100 - Cosenza

Tel: +39 0984 27005 - www.renzelli.com - info@renzelli.com



Target S.p.A.

La Target S.p.A. è una moderna azienda specializzata nella produzione di pane, pizze e prodotti da forno surgelati, ubicata nella Zona Industriale di Catanzaro. La capacità produttiva giornaliera è di circa 110 quintali di prodotti finiti, 0 litri che sulle materie prime ai controlli di qualità sono estratti su tutti i processi produttivi fino all'confezionamento del prodotto finito. Il 60% della produzione di Target S.p.A. è distribuito nelle C.U.B. (0,0...), il 30% alla D.O. e il 10% all'industria.

Target S.p.A. - Contrada Profeta - Zona industriale - 88050 Caraffa di Catanzaro (CZ)

Tel: +39 0961954781 - www.panedore.it



Azienda Nduja e Salumi di Gabriella Bellantone

L'azienda, sulla scia di una lunga esperienza familiare, nasce nel 1999 con sede a Spilinga (VV), in una posizione chiave per la stagionatura dei salumi e, in particolare, della 'Nduja. I vari salumi prodotti dall'azienda vengono stagionati naturalmente ed affumicati con legno di ulivo o quercia, mentre il peperoncino usato per aromatizzare è prodotto in azienda stessa. Dalla grande esperienza maturata nasce anche una innovazione esclusiva: la Nduja di Spilinga nel tubetto da 130 g, facile da usare, senza conservanti né coloranti: prodotto premiato proprio per l'innovazione al Cibus di Parma.

Nduja e Salumi di Gabriella Bellantone - C.da Serru all'Ind - 88964 Spilinga (VV)

Tel: +39 0967 8896421 - www.ndujadispilinga.com - francesco.bellantone@ndujadispilinga.com



Salumificio Iozzo

Da tre generazioni il Salumificio Iozzo propone una varietà di salumi tipici calabresi. Selezione delle parti migliori di carni controllate e certificate, aggiunta di spezie e peperoncino calabrese, lavorazione artigianale (legatura e foratura manuale), lenta stagionatura all'aria nei mesi invernali: nascono così i salumi prodotti con Tutela del Salumificio Calabria D.O.P. a Km 0 Iozzo.

Salumificio Iozzo - 88064 CHIARAVALLE Centrale (CZ) Italy

Tel: +39 0967 991000 - www.salumificioiozzo.it - iozzo@salumificioiozzo.it





Tel.: +39 338 9418106 - www.pikkantino.com - aduja@pikkantino.com

PICCOLI CHEF IN VACANZA!



75
RICETTE
DA GUSTARE
PAGINA DOPO
PAGINA!

LA MARMELLATA?

L'ho fatta con la mamma

FESTE
GOLOSE

Arrivano i pirati

Piscina party

Ferragosto in giardino



DAL 12 GIUGNO IN EDICOLA

I piccoli chef si scatenano in vacanza: tra fresche merende a bordo piscina, feste golose in tema pirati e i giochi più appetitosi di Ferragosto!



MONDADORI

NEL NUMERO DI AGOSTO



LA GELATINA SI RINNOVA

Giochi di luce e trasparenze per antipasti e dessert, nell'interpretazione contemporanea di un ingrediente molto classico, la gelatina. Sempre scintillante, scenografica e soprattutto freschissima.



PARMIGIANA COME A NAPOLI

La ricetta della parmigiana di melanzane della più autentica tradizione partenopea, spiegata passo per passo. Un piatto ricco di storia, con preziose varianti. Da imparare.



CAFFÈ FREDDO

Se l'estate si fa calda, il caffè si trasforma. E diventa mousse, soufflé, gelato e perfino granita. Così il rito del dopo pranzo dà una sferzata di energia. Con i brividi.

in edicola dal 20 luglio

SALE&PEPE

n. 7 LUGLIO 2012

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti livia.fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Casse cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)
Francesca Cociancich segreteria.cucina@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Patrizia Antoni, Maddalena Caruso, Marina Cella, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasetti Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Ornella Rota, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosaria Schiaffino, Francesca Tagliabue, Paola Volpuri

Foto: Alchimia, Ilva Boretta,

Adriano Brusasferri, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moschini, Stefano Scatà, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

Servizio abbonamenti Volete fare un abbonamento o volete segnalare un disservizio? Sale&Pepe-Mondadori Casella postale 1440-20123 Milano, tel.199111999 per tutta Italia (e 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore); il servizio è attivo da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.30; fax 030-3198202; e-mail: abbonamenti@mondadori.it internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it

Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.p.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDIMI

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.

SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (MI) - Tel. 02/7542.1 - Fax 02/75422302. © 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. MONDADORI PRINTING S.p.A., via Luigi e Pietro Pozzoni, 11, Cisano Bergamasco (Bergamo). Stabilimento di Verona. Distribuzione a cura di Press-Di srl. Servizio ammettitori/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 02/9510325; email: collez@mondadori.it), contro corrento postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Incremento Diffusione
Stampa e Grafica
n. 725 del 14 dicembre 2011



Questo periodico è iscritto
alla FEG Federazione
Italiana Editori Giornali

SALE&PEPE È ANCHE IN DIGITALE

Da oggi Sale&Pepe è anche un'app per il tuo iPhone e il tuo iPad! Scaricala dall'Apple store e potrai avere sempre con te ricette esclusive, raffinate ma semplici da preparare!



Per sfogliare Sale&Pepe su tablet e pc, acquista l'abbonamento digitale su www.abbonamenti.it. Poi, scarica l'applicazione abbonamenti.it da Apple store (se hai un iPad) o da Android market (se hai un dispositivo Android). Puoi accedere alla rivista utilizzando username e password che hai scelto sul sito. Costa 6,80 € per 3 numeri e 25 € per 12 numeri.



TAGLI

ESCORIAZIONI

ABRASIONI

SCOTTATURE



C'è ferita e ferita.

C'è sempre
ialuset®

In caso di piccole lesioni cutanee può essere utile scegliere cicatrizzanti con Acido ialuronico, che aiuta a migliorare la qualità della guarigione.

Ialuset Crema, Crema Spray e Garze, grazie alle proprietà riparatrici, ripitelizzanti e idratanti dell'Acido ialuronico, aiutano ad **accelerare i processi di cicatrizzazione delle ferite non infette**, riducendo il rischio di cicatrici.

Ialuset Plus Crema unisce all'Acido ialuronico un componente ad attività antibatterica, la **Sulfadiazina Argentica**, svolgendo allo stesso tempo un'**azione cicatrizzante e disinfettante indicata quando le ferite sono infette**.

**IALUSET. Una linea completa per una corretta cicatrizzazione.**

Ialuset e Ialuset Plus sono dispositivi medici **CE**. Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso.
Autorizzazione su domanda del 29/07/2010.



Body an IBSA Company

Ispirato.

Carlo Cracco.

La mia ispirazione nasce da un profumo,
a volte da un viaggio, altre da un pensiero.
Qualunque sia la vostra, è bello poterla
esprimere ogni giorno in cucina con le vere
antiaderenti Made in Italy.
TVS, l'ispirazione è ovunque.

Linea **Liquida** by Angelo di Porto



www.tvs-spa.it | TVS Spa, Via Galileo Galilei, 2 - Fagnano (PU) Italy

